

TOMOMIピラティススタジオ 2022年11月レッスンスケジュール

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	ストレッチポールPT(TOMO) 10:30~11:30 身体メンテナンスTOMO 11:45~13:00 ストレッチEX(TOMO) 18:30~19:30 簡単!サーキットレ KA 19:45~20:45	初級ベーシックフロー-SHIHO 18:15~19:15 スタンディングwithST 19:30~20:30		ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 シルクサスペンション エアリアル&ストレッチ 18:00~19:15 キャンドルヨガ(YOSHINO) 19:30~20:30	ピギナー基本(TOMO) 10:30~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 11:45~12:45 肩こり改善ヨガ(SASA) 13:00~14:00 シルクサスペンション 14:15~15:30	
7	8	9	10	11	12	13
チェアピラティス レコーディング 10:00配信 24時間視聴可能！	シルクサスペンション 10:30~11:45 リリースヨガ SASA 12:00~13:00 ストレッチーズ(TOMO) 18:30~19:30 身体メンテナンス KUMI 19:45~21:00	Gボールピラティス(TOMO) 18:15~19:15 ピギナー基本(SHIHO) 19:30~20:30	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 ストレッチポールPT(TOMO) 18:30~19:30 スパインピラ(SAYURI) 19:45~20:45	中級基本(TOMO) 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 12:00~13:00 ハートフルヨガYOSHINO 18:15~19:15 中級フロー(TOMO) 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 初級ベーシックフロー-TOM 11:45~12:45 簡単ステップEX TANE 13:00~14:00	
14	15	16	17	18	19	20
ビギナー基本 レコーディング 10:00配信 24時間視聴可能！	初級ベーシックフロー-TOMO 10:30~11:30 ピギナー基本(TOMO) 12:00~13:00 シルクサスペンション 18:15~19:30 青竹踏exercise 東海 19:45~20:45	スタンディングピラ(SHIHO) 18:15~19:15 チェアピラティス(TOMO) 19:30~20:30	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 リリーススティックTOMO 18:15~19:30 コアピラティス(SAYURI) 19:45~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 キャンドルピラTOMO 18:15~19:15 オンラインお家DE/バレエ 19:30~20:30	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 ストレッチEX(TOMO) 11:45~12:45 フローヨガ(SASA) 13:00~14:00 シルクサスペンション エアリアル&ストレッチ 14:15~15:30	
21	22	23	24	25	26	27
ストレッチポール ピラティス レコーディング 10時配信 24時間見放題！	シルクサスペンション 10:30~11:45 肩こり改善ヨガSASA 12:00~13:00 中級基本(TOMO) 18:30~19:30 ポール&ヨガKAZU 19:45~20:45		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 ビギナー基本(TOMO) 18:30~19:30 肩甲骨ピラ SAYURI 19:45~20:45	青竹踏exercise 東海 10:30~11:30 ストレッチEX(TOMO) 12:00~13:00 初級ベーシックフロー-TOMO 18:15~19:15 ストレッチーズ(TOMO) 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチポールPT(TOMO) 11:45~12:45 身体メンテナンス KUMI 13:00~14:15	
28	29	30				
ストレッチーズ レコーディング 10:00配信 24時間視聴可能！	スタンディングwithST 10:30~11:30 リリーススティックTOMO 11:45~13:00 チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ(東海) 19:45~20:45	シルクサスペンション 18:00~19:15 ストレッチポールピラSHIHO 19:30~20:30				