

TOMOMIピラティススタジオ 2022年12月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30	ストレッチポールPT(TOMO) 10:30~11:30 ビギナー基本(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	
			簡単!サーキットトレ KA 18:30~19:30 美脚ピラ(SAYURI) 19:45~20:45	ストレッチEX(TOMO) 18:15~19:15 Gボールピラティス(TOMO) 19:30~20:30		
5	6	7	8	9	10	11
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 KUM 19:45~21:00	スタンディングピラ(SHIHO) 18:15~19:15 ビギナー基本(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 スパインピラ(SAYURI) 19:45~20:45	初級ベーシックフロー-TOMO 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 12:00~13:00 中級フロー(TOMO) 18:15~19:15 ハートフルヨガYOSHINO 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 11:45~12:45 身体メンテナンス KUM 13:00~14:15 簡単ステップEX TANE 14:30~15:30	
12	13	14	15	16	17	18
ビギナー基本 レコーディング 10:00配信 24時間視聴可能!	中級基本(TOMO) 10:30~11:30 リリーススティックTOMO 11:45~13:00 シルクサスペンション エアリアル&ストレッチ 18:15~19:30 青竹踏exercise 東海 19:45~20:45	ストレッチEX(TOMO) 18:15~19:15 初級ベーシックフロー-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 ポール&ヨガKAZU 18:30~19:30 コアピラ(SAYURI) 19:45~20:45	ビギナー基本(TOMO) 10:30~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 11:45~12:45 フローヨガ(SASA) 13:00~14:00	
19	20	21	22	23	24	25
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 オンラインお家DEバレエ 19:45~20:45	ビギナー基本(SHIHO) 18:15~19:15 ストレッチーズ(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 チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30 肩甲骨ピラ SAYURI 19:45~20:45	ストレッチポールPT(TOMO) 10:30~11:30 ストレッチEX(TOMO) 12:00~13:00 スタンディングwithST 18:15~19:15 キャンドルヨガ(YOSHINO) 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!サーキットトレ KA 13:00~14:00 リリーススティックTOMO 14:15~15:30	
26	27	28	29	30	31	
中級基本 ピラティス レコーディング 10時配信 24時間見放題!	スタンディングwithST 10:30~11:30 身体メンテナンスTOMO 11:45~12:45 初級ベーシックフロー-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		お正月休み 12/29~1/4までです。		