

TOMOMIピラティススタジオ 2021年8月レッスンスケジュール

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
骨盤調整ヨガ レコーディング 10時配信 24時間見放題！	初級ベーシックフロー-TOMO 10:30~11:30		シニアピラティス 10:00~11:00	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30	シルクサスペンション 10:15~11:30	
	リリースヨガ(笹) 12:00~13:00		シニアピラティス 11:15~12:15	NEW! リリーススティック(T) 11:45~13:00	ストレッチポールPT(TOMO) 11:45~12:45	
	スタンディングPT(TOMO) 18:15~19:15	身体メンテナンス(TOMO) 18:30~19:45	シルクサスペンション 18:00~19:15	NEW! ハタヨガ(YOSHIMI) 19:00~20:00	GボールEX(TANE) 13:00~14:00	
	YOKOの椅子トレ(YOKO) 19:30~20:30	キャンドルピラ(TOMO) 20:00~21:00	ピギナー基本(SHIHO) 19:30~20:30		肩甲骨ピラティス(YOU) 14:15~15:15	
9	10	11	12	13	14	15
初級ベーシックフロー レコーディング 10時配信 24時間見放題！	美脚ピラティス(YOU) 10:30~11:30		シニアピラティス 10:00~11:00			
	シルクサスペンション 11:45~13:00		シニアピラティス 11:15~12:15			
	ストレッチEX(TOMO) 18:15~19:15	シルクサスペンション 18:30~19:15	ストレッチーズ(YOU) 18:15~19:15			
	青竹踏exercise(東海) 19:30~20:30	ストレッチポールPT(SHIHO) 20:00~21:00	NEW! リリーススティック(T) 19:30~20:45			
16	17	18	19	20	21	22
ストレッチエクササイズ 10:00配信 24時間視聴可能！	ストレッチポールPT(TOMO) 10:30~19:30		シニアピラティス 10:00~11:00	ストレッチEX(TOMO) 10:30~11:30	シルクサスペンション 10:15~11:30	
	フローヨガ(SASA) 12:00~13:00		シニアピラティス 11:15~12:15	スタンディング withストレッチーズ(TOMI) 12:00~13:00	チェアピラティス(TOMO) 11:45~12:45	
	チェアピラティス(TOMO) 18:15~19:15	ピギナー基本(TOMO) 18:45~19:45	中級基本(TOMO) 18:15~19:15	キャンドルヨガ(YOSHIMI) 19:00~20:00	身体メンテナンス(KUMI) 13:00~14:15	
	シルクサスペンション 19:30~20:45	GボールEX(TANE) 20:00~21:00	初級ベーシックフロー-SHIHO 19:30~20:30		エンジョイボクササイズTANE 14:30~15:30	
23	24	25	26	27	28	29
ピギナー基本 10:00配信 24時間視聴可能！	スパインピラティス(YOU) 10:30~11:30		シニアピラティス 10:00~11:00	シルクサスペンション 10:15~11:30	ストレッチEX(TOMO) 10:30~11:30	
	Gボールピラティス(TOMO) 12:00~13:00		シニアピラティス 11:15~12:15	身体メンテナンス(TOMO) 11:45~13:00	ピギナー基本(SHIHO) 11:45~12:45	
	ストレッチポールPT(TOMO) 18:15~19:15	中級フロー(SHIHO) 18:45~19:45	肩甲骨ピラティス(YOU) 18:15~19:15	ストレッチーズ(TOMO) 19:00~20:00	リリースヨガ(SASA) 13:00~14:00	
	骨盤調整ヨガ(東海) 19:30~20:30	身体メンテナンス(KUMI) 20:00~21:15	エキサイティングステップ 19:30~20:30		シルクサスペンション 14:30~15:45	
30	31					
中級基本 ピラティス 10:00配信 24時間視聴可能！	ピギナー基本(TOMO) 10:30~11:30					
	肩こり改善ヨガ(SASA) 12:00~13:00					
	初級ベーシックフロー-TOMO 18:15~19:15					
	ジャイロキネシス(YOKO) 19:30~20:30					