

TOMOMIピラティススタジオ 2024年5月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15			
		Gボールピラティス(TOMO) 18:15~19:15 ストレッチーズ(TOMO) 19:30~20:30	チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30 ピギナー基本(SHIHO) 19:45~20:45			
6	7	8	9	10	11	12
レコーディング配信	シルクDEピラティスTOMO 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 11:45~12:45 美脚美尻ピラTOMOMI 18:30~19:30 ストレッチポールピラSHIHO 19:45~20:45	プレピラ(サークル) 18:15~19:15 リラックスヨガYOSHINO 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 シルクサスペンション 18:15~19:30 簡単!サーキットトレ KA 19:45~20:45	初級ベーシックフロー-TOMO 10:30~11:30 ストレッチEX TOMO 18:15~19:15 中級サークルTOMO 19:30~20:30	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 ピラ基本(サークル) 11:45~12:45 シルクサスペンション 13:00~14:15 身体メンテナンスKUMI 14:30~15:45	
13	14	15	16	17	18	19
レコーディング配信	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 ストレッチーズ(TOMO) 18:30~19:30 初級ベーシックフロー-SHIHO 19:45~20:45	シルクDEピラティスTOMO 18:15~19:15 ジャイロキネシス広島 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 18:30~19:30 ピラ基本(サークル) 19:45~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 プレピラ(サークル) 12:00~13:00 肩甲骨背骨ピラTOMO 18:15~19:15 身体整えストレッチ&ト 19:30~20:30	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 リリースヨガ SASA 13:00~14:00 簡単!ステップEXTANE 14:15~15:15	
20	21	22	23	24	25	26
レコーディング配信	ピラ基本(サークル) 10:30~11:30 身体メンテナンスTO 11:45~13:00 ストレッチポールピラTOMO 18:30~19:30 骨盤美脚ピラ(SHIHO) 19:45~20:45	中級フロー(TOMO) 18:15~19:15 身体メンテナンスKUMI 19:30~20:45	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 リラックスヨガYOSHINO 18:30~19:30 シルクサスペンション 19:45~21:00	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 18:15~19:15 Gボールピラティス(TOMO) 19:30~20:30	プレピラ(サークル) 10:30~11:30 初級ベーシックフロー-TOMO 11:45~12:45 シルクサスペンション 13:00~14:15 身体整えストレッチ&ト 14:30~15:30	
27	28	29	30	31		
レコーディング配信	中級サークルTOMO 19:30~20:30 フローヨガSASA 12:00~13:00 初級ベーシックフロー-TOMO 18:30~19:30 骨盤ヨガ(東海) 19:45~20:45	スタンディングwithST 18:30~19:30 シルクDE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 ピラ基本(サークル) 18:30~19:30 肩甲骨背骨ピラSHIHO 19:45~20:45	ストレッチポールピラTOMO 10:30~11:30 シルクサスペンション 11:45~13:00 簡単!サーキットトレ KA 18:15~19:15 プレピラ(サークル) 19:30~20:30		