

TOMOMIピラティススタジオ 2024年7月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
レコーディング配信	シルクDEピラティスTOMO 10:30~11:30		シニアピラティス 10:00~11:00	チェアピラティス(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withST 11:45~12:45	ストレッチポールピラTOMO 11:45~12:45	
					肩甲骨背骨ピラTOMO 13:00~14:00	
					身体メンテナンスKUMI 14:15~15:30	
	骨盤美脚ピラTOMOMI 18:30~19:30	エアリアルストレッチTOMO 18:15~19:15	ストレッチーズ(TOMO) 18:30~19:30	ストレッチEX TOMO 18:15~19:15		
	ピラ基本SHIHO 19:45~20:45	身体メンテナンスKUMI 19:30~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 19:45~20:45	燃えてHIIT! KAZU 19:30~20:30		
8	9	10	11	12	13	14
レコーディング配信	プレピラ(サークル) 11:30~11:30		シニアピラティス 10:00~11:00	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30	チェアピラティス(TOMO) 10:30~11:30	
	初級ベーシックフローTOMO 11:45~12:45		シニアピラティス 11:15~12:15		ピラ基本(サークル) 11:45~12:45	
					シルクDEピラティスTOMO 13:00~14:00	
					GボールEX(TANE) 14:15~15:15	
	チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30	ストレッチポールピラTOMO 18:15~19:15	シルクサスペンション 18:15~19:30	中級サークルTOMO 19:15~20:15		
	スタンディングピラSHIHO 19:45~20:45	ピラサークル基本TOMO 19:30~20:30	肩甲骨背骨ピラSHIHO 19:45~20:45	腸活ヨガMASAYO 19:30~20:30		
15	16	17	18	19	20	21
レコーディング配信	シルクサスペンション 10:30~11:45		シニアピラティス 10:00~11:00	ストレッチポールピラTOMO 10:30~11:30		
	肩こり改善ヨガ SASA 12:00~13:00		シニアピラティス 11:15~12:15	ピラ基本(サークル) 11:45~12:45		
	プレピラ(サークル) 18:30~19:30	リリーススティック 18:15~19:15	Gボールピラティス(TOMO) 18:30~19:30	スタンディングwithST 18:15~19:15		
	初級ベーシックフローSHIHO 19:45~20:45	シルクサスペンション 19:30~20:45	身体整えストレッチ&ト 19:45~20:45	オンライン椅子トレ 19:30~20:30		
22	23	24	25	26	27	28
レコーディング配信	中級サークルTOMO 10:30~11:30		シニアピラティス 10:00~11:00	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30	シルクサスペンション 10:15~11:30	
	ストレッチEX TOMO 11:45~12:45		シニアピラティス 11:15~12:15		ストレッチーズ(TOMO) 11:45~12:45	
					肩こり改善ヨガ SASA 13:00~14:00	
					燃えてHIIT! KAZU 14:15~15:15	
	シルクDEピラティスTOMO 18:30~19:30	チェアピラティス(TOMO) 18:15~19:15	肩甲骨背骨ピラTOMO 18:30~19:30	ストレッチEX TOMO 18:15~19:15		
	骨盤美脚ピラ(SHIHO) 19:45~20:45	身体メンテナンスKUMI 19:30~20:45	中級フローSHIHO 19:45~20:45	ストレッチポールピラTOMO 19:30~20:30		
29	30	31				
レコーディング配信	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					
	初級ベーシックフローTOMO 18:30~19:30	ピラサークル基本TOMO 18:15~19:15				
	骨盤ヨガ(東海) 19:45~20:45	ストレッチーズ(TOMO) 19:30~20:30				