

TOMOMIピラティススタジオ 2024年8月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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) 10:30~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 11:45~12:45 エアリアルストレッチTOMO 18:15~19:15 身体整えスト&トレ 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 スタンディングwithST 11:45~12:45 ストレッチボールピラTOMO 13:00~14:00	
5	6	7	8	9	10	11
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	リリーススティック 18:15~19:15 enjoyボクササイズ 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 ストレッチボールピラTOMO 19:45~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 肩甲骨背骨ピラTOMO 18:15~19:15 LIVE椅子DE背骨活 19:30~20:30	ピラ基本(サークル) 10:30~11:30 初級ベーシックフロー-TOMO 11:45~12:45 身体メンテナンスKUMI 13:00~14:15 簡単サーキットKAZU 14:30~15:30	
12	13	14	15	16	17	18
				ストレッチボールピラTOMO 10:30~11:30 シルクDEピラティスTOMO 11:45~12:45 ピラ基本(サークル) 18:15~19:15 腸活ヨガMASAYO 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 11:45~12:45 フローヨガSASA 13:00~14:00	
19	20	21	22	23	24	25
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 中級サークルTOMO 18:30~19:30 肩甲骨背骨ピラSHIHO 19:45~20:45	初級ベーシックフロー-TOMO 18:30~19:30 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 ストレッチEX TOMO 18:30~19:30 燃えてHIIT! KAZU 19:30~20:30	ピラ基本(サークル) 11:45~12:45 シルクサスペンション 18:00~19:15 ストレッチーズ(TOMO) 19:30~20:30	チェアピラティス(TOMO) 10:30~11:30 シルクDEピラティスTOMO 11:45~12:45 リリーススティック 13:00~14:00 GボールエクササイズTANE 14:15~15:15	
26	27	28	29	30	31	
レコーディング配信	初級ベーシックフロー-TOMO 10:30~11:30 ストレッチEX TOMO 11:45~12:45 スタンディングwithST 18:30~19:30 シルクサスペンション 骨盤ヨガ(東海) 19:45~20:45	チェアピラティス(TOMO) 18:15~19:15 シルクサスペンション 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 ストレッチボールピラTOMO 18:30~19:30 ビギナー基本SHIHO 19:45~20:45	中級サークルTOMO 10:30~11:30 シルクDEピラティスTOMO 18:15~19:15 Gボールピラティス(TOMO) 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 肩甲骨背骨ピラTOMO 11:45~12:45 リリースヨガSASA 13:00~14:00	