

TOMOMIピラティススタジオ 2024年9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	8
レコーディング配信	シルクサスペンション 10:30~11:45 肩こり解消ヨガSASA 12:00~13:00		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15	スタンディングwithST 10:30~11:30 初級ベーシックフローTOMO 11:45~12:45	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 骨盤整えヨガSASA 13:00~14:00 ピラ基本(サークル) 14:15~15:15	
	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	ストレッチEX TOMO 18:30~19:30	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	肩甲骨背骨ピラTOMO 18:15~19:15 簡単サーキットKAZU 19:30~20:30		
9	10	11	12	13	14	15
レコーディング配信	シルクDEピラティスTOMO 10:30~11:30 ストレッチEX TOMO 11:45~12:45		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 10:30~11:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 GボールEX(TANE) 11:45~12:45 ストレッチーズ(TOMO) 13:00~14:00 身体メンテナンスKUMI 14:15~15:30	
	ピラ基本(サークル) 18:15~19:15 中級フロー(SHIHO) 19:45~20:45	リリーススティック 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 18:30~19:30 骨盤美脚ピラSHIHO 19:45~20:45	LIVE椅子DE背骨活 18:15~19:15 リラックスアロマヨガM 19:30~20:30		
16	17	18	19	20	21	22
レコーディング配信	シルクサスペンション 10:30~11:45 骨盤整えヨガ SASA 12:00~13:00		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) 10:30~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 11:45~12:45	子供行事の為 休講	
	チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30 肩甲骨背骨ピラSHIHO 19:45~20:45	中級サークルTOMO 18:15~19:15 身体メンテナンスKUMI 19:30~20:45	ストレッチボールピラTOMO 18:30~19:30 ストレッチーズ(TOMO) 19:45~20:45	シルクサスペンション 18:00~19:15 身体整えスト&トレ 19:45~20:45		
23	24	25	26	27	28	29
レコーディング配信	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 身体メンテナンスTOMO 11:45~12:45		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15	中級サークルTOMO 10:30~11:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチボールピラTOMO 11:45~12:45 ストレッチEX TOMO 13:00~14:00 簡単サーキットKAZU 14:15~15:15	
	スタンディングwithST 18:30~19:30 骨盤ヨガ(東海) 19:45~20:45	初級ベーシックフローTOMO 18:15~19:15 enjoyボクササイズ 19:30~20:30	ストレッチボールピラTOMO 18:30~19:30 ストレッチーズ(TOMO) 19:45~20:45	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		