

TOMOMIピラティススタジオ 2024年10月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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	チェアピラティス(TOMO) 10:30~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 11:45~12:45	シルクサスペンション 10:15~11:30 ピラ基本(サークル) 11:45~12:45 骨盤整えヨガSASA 13:00~14:00	
	骨盤美脚ピラ(TOMO) 18:30~19:30 スタンディングピラSHIHO 19:45~20:45	中級基本TOMO 18:15~19:15 ポッコリお腹解消ピラTOMO 19:30~20:30	ストレッチーズ(TOMO) 18:30~19:30 ストレッチボールピラSHIHO 19:45~20:45	リリーススティック 18:15~19:15 身体整えスト&トレK 19:30~20:30		
7	8	9	10	11	12	13
レコーディング配信	骨盤美脚ピラ(TOMO) 10:30~11:30 スタンディングwithST 11:45~12:45 ストレッチEX TOMO 18:30~19:30 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 18:00~19:15 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 LIVE椅子DE背骨活 19:45~20:45	中級基本TOMO 11:45~12:45 肩甲骨背骨ピラTOMO 18:15~19:15 Gボールピラティス(TOMO) 19:30~20:30	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 簡単!サーキットトレ 13:00~14:00 身体メンテナンスKUMI 14:15~15:30	
14	15	16	17	18	19	20
レコーディング配信	ストレッチボールピラTOMO 10:30~11:30 ジョーのオーダーPtomo 11:45~12:45 ピラ基本(サークル) 18:30~19:30 中級フロー(SHIHO) 19:45~20:45		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 シルクDEピラティスTOMO 18:30~19:30 骨盤美脚ピラSHIHO 19:45~20:45	ストレッチEX TOMO 10:30~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 11:45~12:45 スタンディングwithST 18:15~19:15 ヨガニードラMASAYO 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 チェアピラティス(TOMO) 11:45~12:45 肩こり解消ヨガSASA 13:00~14:00 ポッコリお腹解消ピラTOMO 14:15~15:15	
21	22	23	24	25	26	27
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 ストレッチボールピラTOMO 18:30~19:30 肩甲骨背骨ピラSHIHO 19:45~20:45	ジョーのオーダーピラ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 チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30 簡単!サーキットトレ 19:45~20:45	ピラ基本(サークル) 10:30~11:30 ポッコリお腹解消ピラTOMO 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45	リリーススティック 10:30~11:30 ストレッチEX TOMO 11:45~12:45 ストレッチーズ(TOMO) 13:00~14:00 GボールEX(TANE) 14:15~15:15	
28	29	30	31			
レコーディング配信	シルクDEピラティスTOMO 10:30~11:30 身体メンテナンスTOMO 11:45~13:00 ストレッチーズ(TOMO) 18:30~19:30 美背中ヨガ(東海) 19:45~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 18:15~19:15	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 エアリアルストレッチTOMO 18:30~19:30 ビギナー基本SHIHO 19:45~20:45			