

TOMOMIピラティススタジオ 2024年12月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
	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 美脚ピラティスTOMO 11:45~12:45	子供行事の為休講 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	
	ストレッチEX TOMO 18:30~19:30 背骨コンディショニング 19:45~20:45	ポッコリお腹解消ピラTOMO 18:15~19:15 Lets脂肪燃焼! TANE 19:30~20:30	シルクDEピラティスTOMO 18:30~19:30 Gボールピラティス(TOMO) 19:45~20:45	肩甲骨背骨ピラTOMO 18:15~19:15 股関節ほぐしヨガMA 19:30~20:30		
9	10	11	12	13	14	15
	ストレッチEX TOMO 10:30~11:30 ポッコリお腹解消ピラ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	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 ストレッチポールピラTOMO 11:45~12:45 リリースヨガSASA 13:00~14:00 身体整えスト&トレKAZI 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SHIHO 19:45~20:45	スタンディングwithST 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45	ピラ基本(サークル) 18:15~19:15 コンディショニングヨガ 19:45~20:45			
16	17	18	19	20	21	22
	ジョーのオーダーピラ 10:30~11:30 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 ストレッチポールピラTOMO 11:45~12:45	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 肩こり解消ヨガSASA 13:00~14:00 肩甲骨背骨ピラTOMO 14:15~15:15	
	中級基本TOMO 18:30~19:30 反り腰解消ピラSHIHO 19:45~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 18:15~19:15 身体メンテナンスKUMI 19:30~20:45	クラシカルピラティス 18:30~19:30 燃焼系サーキットレ 19:45~20:45	美脚ピラティスTOMO 18:15~19:15 ストレッチEX TOMO 19:30~20:30		
23	24	25	26	27	28	29
	中級基本TOMO 10:30~11:30 身体メンテナンスTOMI 11:45~13:00		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 シルクDEピラティスTOMO 11:45~12:45	コンディショニングピラ 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 11:45~12:45 Lets脂肪燃焼! TANE 13:00~14:00	
	シルクサスペンション 18:15~19:30 美背中ヨガ(東海) 19:45~20:45	ストレッチポールピラTOMO 18:15~19:15	リリーススティック 18:30~19:30 ビギナー基本SHIHO 19:45~20:45	ストレッチーズ(TOMO) 18:15~19:15 ポッコリお腹解消ピラTOMO 19:30~20:30		
30	31					
お正月休み 12/29~1/5まで						