

TOMOMIピラティススタジオ 2025年1月レッスンスケジュール

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
6	7	8	9	10	11	12
	ストレッチEX TOMO 10:30~11:30 ピラティスサークル 11:45~12:45 子供行事の為休講	クラシカルピラティスTO 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 チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30 コンディショニングヨガS 19:45~20:45	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 身体メンテナンスTOMO 11:45~13:00 ポッコりお腹解消ピラTOMO 18:15~19:15 燃焼系サーキットレ 19:30~20:30	コンディショニングピラT 10:30~11:30 ストレッチボールピラTOMO 11:45~12:45 リリースヨガSASA 13:00~14:00 シルクサスペンション 14:15~15:15	
13	14	15	16	17	18	19
	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 中級基本TOMO 18:30~19:30 反り腰解消ピラSHIHO 19:45~20:45	美脚ピラティス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 ストレッチEX TOMO 18:30~19:30	ジョーのオーダーピラ 10:30~11:30 ピラティスサークル 18:15~19:15 ストレッチボールピラTOMO 19:30~20:30	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 初級ベーシックTOMO 11:45~12:45 身体整えスト&トレKAZU 13:00~14:00 Lets脂肪燃焼! TANE 14:15~15:15	
20	21	22	23	24	25	26
	中級基本TOMO 10:30~11:30 シルクサスペンション 18:15~19:30 ポッコりお腹解消ピラTOMO 19:45~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 18:15~19:15 背骨コンディショニング 19:30~20:30	子供行事の為休講 クラシカルピラSHIHO 19:45~20:45	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 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	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 身体メンテナンスKUMI 13:00~14:15 ピラティスサークル 14:30~15:30	
27	28	29	30	31		
	ポッコりお腹解消ピラTOMO 10:30~11:30 肩こり解消ヨガSASA 12:00~13:00 シルクDEピラティスTOMO 18:30~19:30 美脚ピラティスSHIHO 19:45~20:45	ストレッチボールピラTOMO 18:15~19:15 Lets脂肪燃焼! TANE 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 リリーススティック 18:30~19:30 ビギナー基本SHIHO 19:45~20:45	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 18:15~19:15 身体整えスト&トレKAZU 19:30~20:30		