

TOMOMIピラティススタジオ 2025年4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 リリースヨガ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 ジョーのオーダーピラ 11:45~12:45	シルクサスペンション 10:15~11:30 ピラティスサークル(TO 11:45~12:45 GボールEX TANE 13:00~14:00 身体メンテナンスKUMI 14:15~15:30	
	骨盤美脚ピラTOMO 18:30~19:30 コンディショニングヨガS 19:45~20:45	ストレッチボールピラTOMO 18:15~19:15 ジャイロキネシス広島 19:30~20:30	エアリアル&ストレッチ 18:30~19:30 サーキットレ KAZU' 19:45~20:45	パワーピラティスT 19:00~20:00		
7	8	9	10	11	12	13
	コンディショニングピラTO 10:30~11:30 中級基本(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	シルクDEピラティスTOMO 10:30~11:30	クラシカルピラTOMO 10:30~11:30 ストレッチボールピラTOMO 11:45~12:45 サーキットレ KAZU 13:00~14:00	
	シルクサスペンション 18:15~19:30 ピラティス基本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	肩甲骨背骨ピラSHIHO 19:45~20:45	ストレッチEX TOMO 18:15~19:15 ストレッチーズ(TOMO) 19:30~20:30		
14	15	16	17	18	19	20
	ストレッチボールピラ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	ピラティスサークル(TO 10:30~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 11:45~12:45	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 肩こり解消ヨガSASA 13:00~14:00 シルクサスペンション 14:15~15:30	
	チェアピラティス(TOMO) 18:30~19:30 スタンディングピラSHI 19:45~20:45	ぽっこりお腹解消ピラTOMO 18:15~19:15 エンジョイボクササイ TANE 19:30~20:30	クラシカルピラTOMO 18:30~19:30 シルクDEピラティスTOMO 19:45~20:45	心カラダ整えヨガMA 19:00~20:00		
21	22	23	24	25	26	27
	ストレッチーズ(TOMO) 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	シルクサスペンション 10:30~11:45 身体メンテナンスTO 12:00~13:00		
	リリーススティック 18:30~19:30 ストレッチボールピラSHIHO 19:45~20:45	ピラティスサークル(TO 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45	初級ベーシックSHIHO 19:45~20:45	中級基本(TOMO) 18:15~19:15 身体整えストレッチ KAZU' 19:30~20:30		
28	29	30				
		ストレッチーズ(TOMO) 18:15~19:15 GボールEX TANE 19:30~20:30				