

TOMOMIピラティススタジオ 2025年5月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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 18:30~19:30 肩甲骨背骨ピラTOMO 19:45~20:45	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 ストレッチボールピラTOMO 19:00~20:00		
5	6	7	8	9	10	11
			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) 18:15~19:15 ジャイロキネシス広島 19:30~20:30	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 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	子供行事の為休講 ビギナー基本SHIHO 11:45~12:45 シルクサスペンション 13:00~14:15 リリースヨガSASA 14:30~15:30	
12	13	14	15	16	17	18
	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EX TOMO 18:30~19:30 クラシカルピラSHIHO 19:45~20:45	中級基本(TOMO) 18:15~19:15 エンジョイボクササイ TANF 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 Gボールピラティス(TOMO) 18:30~19:30 ぽっこりお腹解消ピラTOMO 19:45~20:45	ピラティスサークル(TO) 10:30~11:30 初級ベーシックTOMO 11:45~12:45 むくみ解消ヨガMA 19:00~20:00	ストレッチボールピラTOMO 10:30~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 11:45~12:45 身体整えストレッチ KAZU 13:00~14:00	
19	20	21	22	23	24	25
	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 コンディショニングピラTOMO 11:45~12:45 シルクサスペンション 18:15~19:30 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 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 骨盤美脚ピラSHIHO 19:00~20:00	ストレッチボールピラTOMO 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 18:15~19:15 ストレッチーズ(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 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	
26	27	28	29	30	31	
	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 パワーピラティスTOMO 18:30~19:30 初級ベーシックSHIHO 19:45~20:45	クラシカルピラTOMO 18:15~19:15 GボールEX 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 シルクDEピラティスTOMO 18:30~19:30 身体整えストレッチ KAZU 19:45~20:45	中級基本(TOMO) 10:30~11:30 シルクDEピラティスTOMO 11:45~12:45 ビギナー基本TOMO 19:00~20:00	ストレッチEX TOMO 10:30~11:30 ピラティスサークル(TO) 11:45~12:45 身体メンテナンスKUMI 13:00~14:15	