

1月グループフェスタ

グループレッスン時間割表

GRANDY FITNESS STUDIO

	11		12		13		14		15		16		17		
	土		日		月		火		水		木		金		
	MAT	REF	MAT	REF	MAT	REF	MAT	REF	MAT	REF	MAT	REF	MAT	REF	
9:30~ 10:30			Shoko ★★ ローラーを使った 筋膜ピラティス	Kazuko ★★★★ 代謝アップ リフォーマー	Miki ★★ 立位でピラティス、 ダンス、有酸素運動 バーピラティス	Yumi ★★ くびれピラティス リフォーマー		Yumi ★★ 美脚ピラティス リフォーマー		Yucari ★★ 『ホント』の美姿勢 リフォーマー	Hiroko ★★ 美尻を目指す マットピラティス				
10:45~ 11:45	Rei ★ 基礎から始める マットピラティス		Kazuko ★ 心清める。緩い 太陽礼拝 ヨガ				Yumi ★★ ポールピラティス ピラティス		Yumi ★★ ポールピラティス ピラティス		Noriko ★★ 布を使ったpilates STRECHEZ®		Miki ★★ 立位でピラティス、 ダンス、有酸素運動 バーピラティス		
12:00~ 13:00	Noriko ★★ 布を使ったpilates STRECHEZ®	Shoko ★★★★ 肩こり解消 キャデラック& リフォーマー		Mako ★ 初心者でもわかり やすい リフォーマー						Noriko ★★★★ 筋膜にアプローチ キャデラック& リフォーマー	Yucari ★★★★ メリハリBODY POPピラティス	Miki ★★★★ 綺麗に歩く為の リフォーマー	Yucari ★ 美しく歩くための マットピラティス	Noriko ★★★★ 筋膜にアプローチ キャデラック& リフォーマー	
13:15~ 14:15					Kaito ★ 姿勢が気になる方 にいいマットグ ループ コンディショニング	Miki ★★★★ 綺麗に歩く為の リフォーマー	Kaito ★ 姿勢が気になる方 にいいマットグ ループ コンディショニング					Mako ★ いい呼吸をする為 の マットピラティス			
14:30~ 15:30		Rei ★ 基礎から始める リフォーマー								Yucari ★★★★ メリハリBODY POPピラティス		Yucari ★★ 『ホント』の美姿勢 リフォーマー		Yucari ★★ 『ホント』の美姿勢 リフォーマー	
15:45~ 16:45			Kaito ★★★★ お腹を引き締めたい、 痩せたい方にお勧め コアトレ												
17:00~ 18:00				Yuko ★★★★ 猫背改善の為の キャデラック		Yuko ★★★★ 猫背改善の為の キャデラック			Shoko ★ 初心者大歓迎！ 楽しくダンス リズム&ステップ						
18:15~ 19:15	Yuna ★ 深い呼吸を促す リラックス マットピラティス				Kaito ★★★★ お腹を引き締めたい、 痩せたい方にお勧め コアトレ				Kazuko ★ ぐっすり眠るため のヨガ		Yucari ★ 美しく歩くための マットピラティス		Yucari ★★★★ メリハリBODY POPピラティス	Yuna ★ 深い呼吸を促す リラックス リフォーマー	
19:30~ 20:30							Yuko ★★ 冷え性改善 マットピラティス	Rei ★ 基礎から始める リフォーマー		Kazuko ★★★★ 代謝アップ リフォーマー		Rei ★ 基礎から始める リフォーマー			

★ ビギナー(基礎に戻ってじっくり) ★★ スタンダード

★★★★ チャレンジ(持久力、コーディネーション多め)

担当インストラクターは、予告なく変更される場合があります。レッスнтаイトルが同じでも担当インストラクターにより内容・進行は異なります。