

MiiBA草加店 5月PILATESスケジュール

	月	火	水	木		土	日・祝	
~10:00	レッスン時間以外・金曜日は毎時00分、30分スタートの25分間のセルフタイム利用になります。 (ピラティス8回・フリー会員予約可)							
11:00	はじめてReformer	SHAPE(WAIST&BACK)	はじめてReformer	SHAPE(WAIST&BACK)	11:00	はじめてReformer	美姿勢【フラット型】	
	STRETCH BODY	SHAPE(HIP&LEGS)	SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(FULL BODY)		SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(HIP&LEGS)	
12:00	美姿勢【フラット型】	はじめてReformer	美姿勢【反り腰型】	はじめてReformer	12:00	美姿勢【お腹突き出し型】	はじめてReformer	
	SHAPE(HIP&LEGS)	SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(FULL BODY)	STRETCH BODY		SHAPE(HIP&LEGS)	SHAPE(WAIST&BACK)	
13:00	はじめてReformer	美姿勢【お腹突き出し型】	はじめてReformer	姿勢【左右ゆがみ型】	13:00	はじめてReformer	SHAPE(HIP&LEGS)	
	SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(FULL BODY)	STRETCH BODY	SHAPE(HIP&LEGS)		STRETCH BODY	SHAPE(FULL BODY)	
14:00	SHAPE(HIP&LEGS)	はじめてReformer	姿勢【猫背型】	はじめてReformer	14:00	美姿勢【反り腰型】	はじめてReformer	
	SHAPE(FULL BODY)	STRETCH BODY	SHAPE(HIP&LEGS)	SHAPE(WAIST&BACK)		SHAPE(FULL BODY)	STRETCH BODY	
15:00	レッスン時間以外・金曜日は毎時00分、30分スタートの25分間のセルフタイム利用になります。 (ピラティス8回・フリー会員予約可)					15:00	はじめてReformer	姿勢【猫背型】
16:00						SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(HIP&LEGS)	
	17:00	美姿勢【フラット型】	はじめてReformer	美姿勢【反り腰型】	はじめてReformer	17:00	レッスン時間以外・金曜日は毎時00分、30分スタートの25分間のセルフタイム利用になります。 (ピラティス8回・フリー会員予約可)	
SHAPE(HIP&LEGS)		STRETCH BODY	SHAPE(FULL BODY)	SHAPE(WAIST&BACK)				
18:00	はじめてReformer	SHAPE(HIP&LEGS)	はじめてReformer	姿勢【左右ゆがみ型】	18:00			
	STRETCH BODY	SHAPE(FULL BODY)	SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(HIP&LEGS)				
19:00	SHAPE(WAIST&BACK)	はじめてReformer	姿勢【猫背型】	はじめてReformer	19:00			
	SHAPE(FULL BODY)	SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(HIP&LEGS)	STRETCH BODY				
20:00	はじめてReformer	美姿勢【お腹突き出し型】	はじめてReformer	SHAPE(HIP&LEGS)	20:00			
	SHAPE(WAIST&BACK)	SHAPE(HIP&LEGS)	STRETCH BODY	SHAPE(FULL BODY)				
21:00~	レッスン時間以外・金曜日は毎時00分、30分スタートの25分間のセルフタイム利用になります。 (ピラティス8回・フリー会員予約可)					21:00		

MiiBA草加店 PILATESプログラム内容

START REFORMER	【初心者向け】リフォーマーの使い方、安全ガイド、正しい姿勢を学ぶことができます。
SHAPE【HIP&LEGS】	お尻と脚の引締め効果を目的としたプログラムです。
SHAPE【WAIST&BACK】	お腹と背中の中の引締め効果を目的としたプログラムです。
SHAPE【FULL BODY】	カラダ全身(お腹・背中・脚・お尻)の引締め効果を目的としたプログラムです。
STRETCH BODY	カラダ全身の柔軟性アップを目的としたプログラムです。
美姿勢【フラット型】	真っすぐな背骨になっている姿勢を美しい姿勢に改善していくことを目的としたプログラムです。※シセイカルテで評価
美姿勢【お腹突き出し型】	お腹突き出し姿勢を美しい姿勢に改善していくことを目的としたプログラムです。※シセイカルテで評価
美姿勢【反り腰型】	反り腰姿勢を美しい姿勢に改善していくことを目的としたプログラムです。※シセイカルテで評価
美姿勢【猫背型】	猫背になった姿勢を美しい姿勢に改善していくことを目的としたプログラムです。※シセイカルテで評価
美姿勢【左右ゆがみ型】	左右のゆがんだ姿勢を美しい姿勢に改善していくことを目的としたプログラムです。※シセイカルテで評価