

MiiBA草加店 4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	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	11:00	はじめてReformer	はじめてReformer	
	SHAPE[HIP&LEGS]	SHAPE[WAIST&BACK]	SHAPE[FULL BODY]	STRETCH BODY		SHAPE[HIP&LEGS]	SHAPE[WAIST&BACK]	
12:00	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	12:00	はじめてReformer	はじめてReformer	
	SHAPE[WAIST&BACK]	SHAPE[FULL BODY]	STRETCH BODY	SHAPE[HIP&LEGS]		SHAPE[WAIST&BACK]	SHAPE[HIP&LEGS]	
13:00	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	13:00	はじめてReformer	はじめてReformer	
	SHAPE[FULL BODY]	STRETCH BODY	SHAPE[HIP&LEGS]	SHAPE[WAIST&BACK]		SHAPE[FULL BODY]	STRETCH BODY	
14:00	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	14:00	はじめてReformer	はじめてReformer	
	STRETCH BODY	SHAPE[HIP&LEGS]	SHAPE[WAIST&BACK]	SHAPE[FULL BODY]		STRETCH BODY	SHAPE[FULL 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	はじめてReformer
16:00						16:00	SHAPE[HIP&LEGS]	SHAPE[WAIST&BACK]
17:00	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	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)		
	STRETCH BODY	SHAPE[FULL BODY]	SHAPE[WAIST&BACK]	SHAPE[HIP&LEGS]				
18:00	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	18:00			
	SHAPE[FULL BODY]	SHAPE[WAIST&BACK]	SHAPE[HIP&LEGS]	STRETCH BODY				
19:00	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	19:00			
	SHAPE[WAIST&BACK]	SHAPE[HIP&LEGS]	STRETCH BODY	SHAPE[FULL BODY]				
20:00	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	はじめてReformer	20:00			
	SHAPE[HIP&LEGS]	STRETCH BODY	SHAPE[FULL BODY]	SHAPE[WAIST&BACK]				
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		

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。