

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
9:00							8:45～9:30 ピラティス初級 田林	
10:00		10:00～11:00 ベーシックヨガ 酒井	10:00～10:45 ピラティス初級 吉本					9:45～10:30 ベーシックヨガ 田林
11:00	11:15～12:00 ピラティス初級 酒井		11:15～12:00 ピラティス入門 石原	11:00～12:00 リラクゼーション 吉本	11:15～12:00 ピラティス入門 石原		10:45～11:45 オリジナルピラティス 田林	
12:00		12:15～13:00 コンディショニング ヨガ 酒井			12:30～13:30 ピラティス初級 石原			11:55～12:55 リラクゼーション 田林
13:00						12:30～13:15 ピラティス入門 石原		13:15～14:00 リラクゼーション 小池
14:00	13:30～14:15 ピラティス入門 大横					13:30～14:15 ピラティス初級 酒井		13:10～13:55 ピラティス入門 田林
15:00					14:30～15:30 リラクゼーション 島田			14:20～15:20 コンディショニング ヨガ 小池
16:00					15:50～16:35 コンディショニング ヨガ 島田			
17:00								
18:00								
19:00			19:00～20:00 ピラティス初級 吉本					
20:00								
21:00				20:15～21:15 リラクゼーション 吉本				
22:00								
23:00								

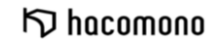
ノールレックスセンター

【レッスン内容のご案内】

- ・ピラティス入門(マシンの上に立つ動作なし・BOXの使用無し)
ピラティスリフォーマーを初めて使用する方にも安心して
ご参加いただけるクラスです。
リフォーマーの基本的な設定やトレーニング動作を習得するク
ラスです。
ご入会から8回目のレッスン参加までは、こちらのレッスンをご受
講ください。※体験受付クラス
- ・ピラティス初級(マシンの上に立つ動作なし・BOXの使用あり)
ピラティスリフォーマーを使用したエクササイズに少し慣れてきた
方向けのクラスです。
入門では実施していなかった種目の実施や、マシンの設定や
エクササイズの進め方が少しスピーディーになります。
- ・オリジナルピラティス(中級以上)
ピラティスリフォーマーを使用したエクササイズにかなり慣れてき
た方向けのクラスです。
入門・初級で実施していなかった種目も入ってきます。

プログラムによって難易度の高いものもありますが、ご自分のペースで参加してください。
プログラム内容、プログラム担当は予告なく代わる場合があります。

プログラムは予約サイト・HPでご確認をお願い致します。
予約サイト「ハコモノ」
なお、代行情報は予約サイト、館内掲示板をご確認ください。URL: <https://reserve.sd-fit.jp/>



23:00 閉館