

	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 ピラティス入門 酒井		11:15～12:00 ピラティス入門 石原	11:00～12:00 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ 田林
13:00						12:30～13:15 ピラティス入門 石原		13:15～14:00 リラックスヨガ 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 ベーシックヨガ 酒井			14:20～15:20 コンディショニング ヨガ 小池
16:00								15:00～16:00 ベーシックヨガ 吉本
17:00								16:15～17:15 ピラティス初級 吉本
18:00								
19:00			19:00～20:00 ピラティス初級 吉本					
20:00				20:15～21:15 リラックスヨガ 吉本		19:30～20:15 ベーシックヨガ 吉本		
21:00					20:30～21:30 オリジナルピラティス 吉本			
22:00								
23:00								

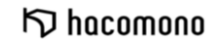
ノーレッズセンター

【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

23:00

	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							9:00～9:45 シェイブピラティス 田林		
10:00		10:00～11:00 ベーシックヨガ 酒井	10:00～10:45 シェイブピラティス 吉本					10:00～11:00 リラックスヨガ 田林	
11:00	11:15～12:00 ピラティス入門 酒井		11:15～12:00 ピラティス入門 石原	11:00～12:00 リラックスヨガ 吉本	11:15～12:00 メンテナンス 石原		11:15～12:15 トレーニング 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 シェイブピラティス 石原		★12:35～13:20 シェイブピラティス 田林	★12:30～13:15 リラックスヨガ 小池	
13:00						13:30～14:15 メンテナンス 酒井	13:40～14:25 ピラティス入門 田林	★13:30～14:30 コンディショニング ヨガ 小池	
14:00							13:45～14:45 トレーニング ピラティス 吉本		
15:00					14:30～15:30 ベーシックヨガ 酒井			15:00～16:00 ベーシックヨガ 吉本	
16:00									
17:00									
18:00									
19:00	★19:00～19:45 ピラティス入門 大横		19:00～20:00 メンテナンス 吉本			18:30～19:15 ピラティス入門 吉本		19:30～20:15 ベーシックヨガ 吉本	
20:00									
21:00			20:15～21:15 リラックスヨガ 吉本			20:30～21:30 トレーニング ピラティス 吉本			
22:00									
23:00	23:00 閉館								

ノーレッツセンター

★新しく追加・変更レッスン

【レッスンの内容のご案内】

- ・入門ピラティス
リフォーマーの基本的なセッティングやトレーニング動作を習得するクラスです。ご入会より8回を目途にご受講ください。※体験受付クラス
- ・メンテナンス
週によって体のアプローチ部位を決め、ボディバランスを整えるクラスです。
- ・シェイブピラティス
普段使わない筋肉を鍛えることが出来、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
- ・トレーニングピラティス
徹底的に体を動かしたい方、体力をつけたい方へぜひおすすめのクラスです。

プログラム内容、プログラム担当は予告なく代わることがあります。

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/>

