

## MiiBA草加店 2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] Part1	セルフタイム	美姿勢【反り腰型】	11:00	STRETCH BODY Part2	美姿勢【反り腰型】	
	SHAPE[WAIST&BACK] Part2	SHAPE[FULL BODY] Part2		SHAPE[HIP&LEGS Part2		美姿勢【猫背型】	SHAPE[FULL BODY] Part2	
12:00	美姿勢【反り腰型】	セルフタイム	STRETCH BODY Part2	はじめてReformer	12:00	セルフタイム	はじめてReformer	
	SHAPE[FULL BODY] Part1		SHAPE[HIP&LEGS] Part1	SHAPE[WAIST&BACK] Part1			SHAPE[HIP&LEGS] Part1	
13:00	セルフタイム	美姿勢【左右ゆがみ型】	はじめてReformer	STRETCH BODY Part1	13:00	美姿勢【反り腰型】	セルフタイム	
		SHAPE[HIP&LEGS] Part2	SHAPE[WAIST&BACK] part2	SHAPE[FULL BODY] Part2		SHAPE[HIP&LEGS] Part2		
14:00	美姿勢【猫背型】	はじめてReformer	美姿勢【猫背型】	セルフタイム	14:00	セルフタイム	STRETCH BODY Part1	
	SHAPE[HIP&LEGS] Part1	SHAPE[WAIST&BACK] Part2	SHAPE[FULL BODY] Part2				美姿勢【猫背型】	
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	セルフタイム
16:00						SHAPE[WAIST&BACK] Part1		
						16:00	SHAPE[FULL BODY] Part2	美姿勢【フラット型】
					美姿勢【お腹突き出し型】		SHAPE[WAIST&BACK] Part2	
17:00	美姿勢【お腹突き出し型】	はじめてReformer	セルフタイム	SHAPE[HIP&LEGS] Part1	17:00			
	SHAPE[FULL BODY] Part2	SHAPE[WAIST&BACK] Part2		STRETCH BODY Part2				
18:00	美姿勢【フラット型】	セルフタイム	SHAPE[HIP&LEGS Part2	美姿勢【猫背型】	18:00			
	SHAPE[WAIST&BACK] Part1		STRETCH BODY Part1	SHAPE[FULL BODY] Part1				
19:00	セルフタイム	美姿勢【猫背型】	美姿勢【お腹突き出し型】	はじめてReformer	19:00			
		STRETCH BODY Part2	SHAPE[FULL BODY] Part2	SHAPE[WAIST&BACK] Part2				
20:00	はじめてReformer	美姿勢【フラット型】	美姿勢【反り腰型】	セルフタイム	20:00			
	STRETCH BODY Part1	SHAPE[FULL BODY] Part1	SHAPE[WAIST&BACK] Part1					
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 ※種目番号は種目別選択画面の番号です。セルフ利用時にご活用ください。

はじめて 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。 種目番号:Part1 4・5・10・20・45・48・22 Part2 4・7・11・19・44・49・22
SHAPE【WAIST&BACK】	お腹と背中の引締め効果を目的としたプログラムです。 種目番号:Part1 12・14・24・27・38・21 Part2 13・14・17・52・53・54
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。 種目番号:Part1 1・9・14・16・24・25・37・21 Part2 3・6・12・16・24・29・36・21
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。 種目番号:Part1 9・47・49・18・21・22 Part2 4・9・46・49・18・54
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 種目番号:Part1 3・7・14・50・52・22
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 種目番号:Part1 9・8・19・26・29・30・32・21
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 種目番号:Part1 22・14・18・30・31・32・41
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 種目番号:Part1 40・25・26・29・13・18・22
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 種目番号:Part1 40・25・26・29・13・18・22
セルフタイム	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)