

MiiBA草加店 3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	セルフタイム	SHAPE[WAIST&BACK] Part1	セルフタイム	美姿勢【反り腰型】	11:00	セルフタイム	STRETCH BODY Part2
		SHAPE[FULL BODY] Part2		SHAPE[HIP&LEGS] Part2			美姿勢【猫背型】
12:00	はじめてReformer	セルフタイム	STRETCH BODY Part2	セルフタイム	12:00	はじめてReformer	セルフタイム
	SHAPE[FULL BODY] Part1		美姿勢【フラット型】				
13:00	セルフタイム	美姿勢【左右ゆがみ型】	セルフタイム	STRETCH BODY Part1	13:00	セルフタイム	美姿勢【反り腰型】
		SHAPE[HIP&LEGS] Part2		SHAPE[FULL BODY] Part2			SHAPE[HIP&LEGS] Part2
14:00	美姿勢【猫背型】	セルフタイム	はじめてReformer	セルフタイム	14:00	STRETCH BODY Part1	セルフタイム
	SHAPE[HIP&LEGS] Part1		SHAPE[WAIST&BACK] Part2				
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	セルフタイム	はじめてReformer
16:00					16:00		美姿勢【フラット型】
17:00	セルフタイム	はじめてReformer	セルフタイム	SHAPE[HIP&LEGS] Part1	17:00		
		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	セルフタイム	18:00		
	SHAPE[WAIST&BACK] Part1		SHAPE[FULL BODY] Part2				
19:00	セルフタイム	美姿勢【猫背型】	セルフタイム	はじめてReformer	19:00		
		SHAPE[FULL BODY] Part1		美姿勢【左右ゆがみ型】			
20:00	はじめてReformer	セルフタイム	美姿勢【反り腰型】	セルフタイム	20:00		
	STRETCH 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)