

MiiBA草加店 7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	STRETCH BODY Part2	美姿勢【左右ゆがみ型】 Part1	セルフタイム	セルフタイム	11:00	美姿勢【左右ゆがみ型】 Part1	STRETCH BODY Part1
	セルフタイム	SHAPE【FULL BODY】 Part1	SHAPE【WAIST&BACK】 Part1	SHAPE【HIP&LEGS】 Part1		SHAPE【WAIST&BACK】 Part2	美姿勢【お腹突き出し型】 Part2
12:00	SHAPE【HIP&LEGS】 Part2	美姿勢【フラット型】 Part2	セルフタイム	セルフタイム	12:00	STRETCH BODY Part2	SHAPE【HIP&LEGS】 Part1
	セルフタイム	SHAPE【HIP&LEGS】 Part2	美姿勢【猫背型】 Part2	セルフタイム		セルフタイム	STRETCH BODY Part2
13:00	美姿勢【猫背型】 Part1	SHAPE【WAIST&BACK】 Part1	STRETCH BODY Part2	SHAPE【FULL BODY】 Part1	13:00	セルフタイム	SHAPE【WAIST&BACK】 Part2
	セルフタイム	美姿勢【お腹突き出し型】 Part1	SHAPE【HIP&LEGS】 Part1	美姿勢【猫背型】 Part1		美姿勢【フラット型】 Part2	SHAPE【FULL BODY】 Part1
14:00	セルフタイム	STRETCH BODY Part1	セルフタイム	SHAPE【WAIST&BACK】 Part2	14:00	SHAPE【FULL BODY】 Part1	はじめてReformer
	はじめてReformer	美姿勢【反り腰型】 Part2	セルフタイム	セルフタイム		セルフタイム	美姿勢【猫背型】 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	SHAPE【FULL BODY】 Part2
16:00					16:00	美姿勢【反り腰型】 Part2	美姿勢【反り腰型】 Part2
						SHAPE【HIP&LEGS】 Part2	SHAPE【FULL BODY】 Part1
17:00					17:00		
18:00	セルフタイム	セルフタイム	セルフタイム	美姿勢【お腹突き出し型】 Part2	18:00		
	美姿勢【反り腰型】 Part1	セルフタイム	SHAPE【WAIST&BACK】 Part1	STRETCH BODY Part1			
19:00	SHAPE【FULL BODY】 Part1	美姿勢【猫背型】 Part2	はじめてReformer	SHAPE【HIP&LEGS】 Part1	19:00		
	SHAPE【HIP&LEGS】 Part1	STRETCH BODY Part2	SHAPE【HIP&LEGS】 Part2	SHAPE【WAIST&BACK】 Part1			
20:00	セルフタイム	SHAPE【WAIST&BACK】 Part2	セルフタイム	美姿勢【反り腰型】 Part2	20:00		
	STRETCH BODY Part2	SHAPE【HIP&LEGS】 Part2	美姿勢【左右ゆがみ型】 Part2	SHAPE【FULL BODY】 Part2			
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)