

MiiBA草加店 11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	SHAPE[WAIST&BACK] Part1	SHAPE[FULL BODY] Part1	美姿勢【反り腰型】	はじめてReformer	11:00	美姿勢【反り腰型】	STRETCH BODY Part2
	SHAPE[FULL BODY] Part2	STRETCH BODY Part2	SHAPE[HIP&LEGS Part2	SHAPE[WAIST&BACK] Part2		SHAPE[FULL BODY] Part2	美姿勢【猫背型】
12:00	美姿勢【お腹突き出し型】	セルフタイム	はじめてReformer	美姿勢【反り腰型】	12:00	はじめてReformer	SHAPE[FULL BODY] Part1
	セルフタイム	SHAPE[HIP&LEGS] Part1	SHAPE[WAIST&BACK] Part1	SHAPE[FULL BODY] Part1		SHAPE[WAIST&BACK] Part1	SHAPE[HIP&LEGS] Part1
13:00	美姿勢【左右ゆがみ型】	はじめてReformer	美姿勢【左右ゆがみ型】	セルフタイム	13:00	美姿勢【左右ゆがみ型】	美姿勢【反り腰型】
	SHAPE[HIP&LEGS] Part2	SHAPE[WAIST&BACK] part2	SHAPE[FULL BODY] Part2	STRETCH BODY Part2		SHAPE[HIP&LEGS] Part2	SHAPE[WAIST&BACK] Part2
14:00	はじめてReformer	美姿勢【猫背型】	セルフタイム	美姿勢【猫背型】	14:00	STRETCH BODY Part1	美姿勢【フラット型】
	SHAPE[WAIST&BACK] Part2	SHAPE[FULL BODY] Part2	STRETCH BODY Part1	SHAPE[HIP&LEGS] Part1		美姿勢【猫背型】	SHAPE[HIP&LEGS] 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	SHAPE[FULL BODY] Part1	はじめてReformer
16:00						SHAPE[HIP&LEGS] Part1	SHAPE[WAIST&BACK] Part1
	17:00	はじめてReformer	美姿勢【左右ゆがみ型】	SHAPE[HIP&LEGS] Part1	美姿勢【お腹突き出し型】	17:00	
SHAPE[WAIST&BACK] Part2		SHAPE[HIP&LEGS] Part2	STRETCH BODY Part2	SHAPE[FULL BODY] Part2			
18:00	美姿勢【反り腰型】	はじめてReformer	美姿勢【猫背型】	美姿勢【フラット型】	18:00		
	SHAPE[HIP&LEGS] Part1	STRETCH BODY Part1	SHAPE[FULL BODY] Part1	SHAPE[WAIST&BACK] Part1			
19:00	美姿勢【猫背型】	美姿勢【お腹突き出し型】	はじめてReformer	美姿勢【左右ゆがみ型】	19:00		
	STRETCH BODY Part2	SHAPE[FULL BODY] Part2	SHAPE[WAIST&BACK] Part2	SHAPE[HIP&LEGS] Part2			
20:00	美姿勢【フラット型】	美姿勢【反り腰型】	美姿勢【フラット型】	はじめてReformer	20:00		
	SHAPE[FULL BODY] Part1	SHAPE[WAIST&BACK] Part1	SHAPE[HIP&LEGS] Part2	STRETCH BODY 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】	お腹と背中へ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)