

edgyスケジュール

(2024年9月~)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00~				M Aoi		M Mai
11:15~				M Aoi		
13:30~		M Mutsumi			M Hitomi	
14:45~						S Hitomi
16:00~						
19:00~						
20:15~		M Eriko	S Hitomi	M Aya	Y Aoki	

M マットピラティス・プロップ（小道具）を使ったマットで行うピラティス。

Y ヤムナボール・ボールを使って骨格を整える自己整体。

S シルクサスペンション・ハンモックを使ったピラティス。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00		P R ★ Mutsumi	P R Reme	P	P	P R Reme
11:15		R Hitomi	P	R Hitomi	P R Yasuko	P R Eriko
13:30		P		P		c/s Hitomi R Aya
14:45		P		P	P	
16:00		P		P	P	
17:45		P	P	P	P	
19:00		P	P R Rina	P R Aya	P	
20:15		R SHIZUKO	T ★ Rina	R Rina	P	

P プライベート・ピラティス専用マシンをフルに使った1対1のセッション。

（お友達、ご夫婦、親子など2~4名での予約も可能です）

R グループリフォーマー・リフォーマーを使った4名までの少人数グループレッスン。

T タワー・リフォーマーについたタワーを使ったグループレッスン

C/S チェア・スパインコレクター・毎月1.3週目スパインコレクター/2.4週目チェア

T・C・Sは(リフォーマーと同額で受講可能)