

【10月】シェクサー新宿 マシンピラティス レッスンスケジュール

	月	火	水	木	土	日
9:30	9:10~9:40 Upper Body 荒木 ひとみ					
10:00	9:55~10:25 BASIC 荒木 ひとみ					
10:30			10:30~11:00 Upper Body 荒木 ひとみ			
11:00	10:40~11:10 Lower Body 荒木 ひとみ					
11:30	11:25~11:55 BASIC 荒木 ひとみ		11:15~11:45 BASIC 荒木 ひとみ	11:10~11:40 BASIC 宮下	女性専用クラス 11:30~12:00 ストレッチ& コンディショニング 長谷川 由里恵	
12:00			12:00~12:30 Lower Body 荒木 ひとみ	11:55~12:25 Lower Body 宮下		
12:30		12:35~13:05 BASIC 宮下			12:15~12:45 BASIC 長谷川 由里恵	
13:00	女性専用クラス			13:00~13:30 Upper Body 荒木 ひとみ	13:00~13:30 BASIC 長谷川 由里恵	
13:30	13:20~13:50 BASIC 佐々木 啓	13:20~13:50 Upper Body 宮下				
14:00	14:05~14:35 Upper Body 佐々木 啓		14:00~14:30 BASIC 川又 珠美			
14:30						
15:00	14:50~15:20 Lower Body 佐々木 啓		14:45~15:15 Lower Body 川又 珠美			
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:15~18:45 Lower Body マドカ		女性専用クラス 18:30~19:00 BASIC Yachi	18:30~19:00 Lower Body Yachi		
19:00	19:00~19:30 BASIC マドカ		女性専用クラス			
19:30			19:20~19:50 Lower Body Yachi			
20:00	19:45~20:15 Upper Body マドカ					
20:30						

無料体験実施中！※お1人様1回限り

上記の希望レッスン当日、1Fフロントにてご予約をお取りください。

※定員の場合はお断りさせていただきます。ご了承ください。

-----内容解説-----

BASIC:全身をバランスよく整える基本クラス。マシンピラティスに慣れていない方にもおすすめです。

Upper Body:美背中、肩甲骨まわりの調整、美しいウエストライン、お腹周りの引き締めを期待できます。

Lower Body:美脚、美尻、股関節まわりの調整。筋肉量の多い部位を動かすことで引き締まった身体を目指します。

ストレッチ&コンディショニング:身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス。柔軟性の向上により身体をより動かしやすくします。