

Pilates Life Angela

Online Schedule

月	10:00~11:00 ピラティス 基礎~ストレッチ	ピ ラ 15	ピ ラ 15	13:00~14:00 ピラティス 歪み・腰痛改善	ピ ラ 15	ピ ラ 15	16:00~17:00 ピラティス 基礎~応用	17:30~18:15 スタンディング ストレッチ	19:30~20:15 ラテン ダンス	
火	10:30~11:00 ピラティス FLOW	ピ ラ 15	ピ ラ 15	13:00~13:45 スタンディング フットケア	ピ ラ 15	ピ ラ 15	16:00~16:30 ピラティス 基礎	17:30~18:00 脂肪燃焼 ダンス	19:00~19:30 ピラティス 基礎	20:00~21:00 ピラティス 基礎~ストレッチ
水	10:00~11:00 ピラティス 基礎~応用	ピ ラ 15	ピ ラ 15	13:00~14:00 JAZZダンス 基礎	ピ ラ 15	ピ ラ 15	16:00~16:30 スタンディング ピラティス	17:00~18:00 ピラティス FLOW	19:00~20:00 テーマパークJAZZ 基礎・ステップ	
木	10:00~11:00 ピラティス 基礎~ストレッチ	ピ ラ 15	ピ ラ 15	13:00~14:00 ピラティス 基礎~応用	ピ ラ 15	ピ ラ 15	17:30~18:00 ピラティス 基礎	19:00~19:45 ラテン ダンス	20:15~21:00 スタンディング ストレッチ	
金	10:00~10:45 スタンディング ストレッチ	ピラティス 30 基礎		13:00~13:45 ラテン ダンス	ピラティス 30 基礎		17:30~18:30 ピラティス 基礎~ストレッチ	19:00~20:00 テーマパークJAZZ 基礎・ステップ	20:30~21:30 ピラティス FLOW	
土		11:00~12:00 ピラティス 基礎~応用		13:00~14:00 テーマパークJAZZ 基礎・ステップ		14:30~15:30 ピラティス 体幹トレーニング	16:00~16:45 スタンディング フットケア	17:30~18:00 脂肪燃焼 ダンス	19:00~20:00 ピラティス 歪み・腰痛改善	20:30~21:15 ラテン ダンス
日	10:00~10:30 ピラティス 基礎	11:00~12:00 ピラティス 基礎~応用		12:30~13:00 スタンディング ピラティス						

チョイピラ スケジュール

	時間	月	火	水	木	金	
午	11:15~11:30		ピラティスの基本エクササイズ				11:15~11:45
前	11:45~12:00	ストレッチ	コア・体幹	スタンディング	ダンスピラティス	ピラティス基礎	
午	15:00~15:15		ピラティスの基本エクササイズ				15:00~15:30
後	15:30~15:45	ストレッチ	コア・体幹	スタンディング	ダンスピラティス	ピラティス基礎	

スケジュールはレッスン予約可能枠ですが、参加予定が入っていない時点で同じ時間帯にプライベートレッスンの依頼が入った場合は、そちらを優先します。予約申し込みの受付は出来なくなります。ご了承ください。