

フィットネスクラブレックス スタジオ・プール タイムスケジュール

2月





2月 日曜日の週替り レッスン



2/1

11:30~12:30
ピラティス・プラクティス
60
宮脇

12:40~13:00
ピラティス・プラクティス
宮脇

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

チャレンジクラス



2/8

11:30~12:30
ヨガ
60
古里

12:40~13:00
ポールストレッチ
古里

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

2/15

11:30~12:30
ピラティス
60
MIKA

12:40~13:40
ヨガ
60
MIKA

13:50~14:40
FIGHT DO
50
麻植

2/22

11:30~12:30
ヨガ
60
古里

12:40~13:00
ポールストレッチ
古里

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

ピラティス・プラクティスとは、
呼吸や体の軸の伸長、正しい身体の使い方を練習をし、そこから習得した動きや意識
を日常の姿勢やトレーニング時にも使う習慣づけをしていきます。

