

PILATES HOUSEレッスンスケジュール例

1・2週目	月	火	水	木	金	土	日
9時		骨盤ゆがみ		ベーシック	休館日	猫背	X脚・O脚
10時	猫背	ベーシック	猫背	背骨ゆがみ		アドバンス	ベーシック
11時	背骨ゆがみ	X脚・O脚	アドバンス	骨盤ゆがみ		骨盤ゆがみ	背骨ゆがみ
12時							
13時		猫背	ベーシック	X脚・O脚		X脚・O脚	猫背
14時							
15時	アドバンス	ベーシック	X脚・O脚	アドバンス		背骨ゆがみ	X脚・O脚
16時	猫背		背骨ゆがみ				
17時						ベーシック	骨盤ゆがみ
18時	X脚・O脚		骨盤ゆがみ				
19時	ベーシック	背骨ゆがみ	ベーシック	猫背			
20時	背骨ゆがみ	X脚・O脚	猫背	X脚・O脚			

3・4週目	月	火	水	木	金	土	日
9時	X脚・O脚		骨盤ゆがみ		休館日	猫背	X脚・O脚
10時	骨盤ゆがみ	ベーシック	背骨ゆがみ	猫背		アドバンス	ベーシック
11時	背骨ゆがみ	X脚・O脚	猫背	ベーシック		骨盤ゆがみ	背骨ゆがみ
12時							
13時		骨盤ゆがみ	ベーシック	X脚・O脚		X脚・O脚	猫背
14時							
15時	アドバンス	ベーシック	X脚・O脚	背骨ゆがみ		背骨ゆがみ	X脚・O脚
16時		猫背		X脚・O脚			
17時						ベーシック	骨盤ゆがみ
18時		骨盤ゆがみ		猫背			
19時	猫背	背骨ゆがみ	X脚・O脚	ベーシック			
20時	ベーシック	X脚・O脚	アドバンス	背骨ゆがみ			

※一例となります。こちらが毎月確定ではございません。