

PLatFit24/PLatPilates 2023年1月 Lesson Schedule

	月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.		木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.		日 Sun. / 祝日	
	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates
10:00					10:20~10:40 ミニレッスン				10:20~10:40 ミニレッスン					
11:00		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス 中級①		10:20~11:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		11:00~11:50 (8名) マシンピラティス 初級④		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス 初級⑤		11:00~11:50 (8名) マシンピラティス 中級③		10:20~11:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス 上級②
12:00	11:40~12:00 ミニレッスン							11:40~12:00 ミニレッスン					11:40~12:00 ミニレッスン	
13:00	13:00~13:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		13:00~13:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム		13:00~13:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		13:00~13:50 (4名) 筋トレ 脱初心者プログラム		13:00~13:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム		13:00~13:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム	13:00~13:50 (8名) マシンピラティス 中級③	13:00~13:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム	
14:00														
15:00		14:20~15:10 (8名) マシンピラティス 上級②		14:20~15:10 (8名) マシンピラティス 初級④		14:20~15:10 (8名) マシンピラティス 中級①		14:20~15:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		14:20~15:10 (8名) マシンピラティス 上級①				14:20~15:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)
16:00												16:10~16:30 ミニレッスン		
17:00														
18:00														
19:00	18:30~18:50 ミニレッスン			18:40~19:30 (8名) マシンピラティス 上級①		19:00~19:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム		18:40~19:30 (8名) マシンピラティス 中級①		18:30~18:50 ミニレッスン		18:40~19:30 (8名) マシンピラティス 初級④		
20:00	19:00~19:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム								19:00~19:50 (4名) 筋トレ 脱初心者プログラム					
21:00		20:00~20:50 (8名) マシンピラティス 中級③	20:00~20:20 ミニレッスン			20:00~21:30 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		20:00~20:20 ミニレッスン		20:00~20:50 (8名) マシンピラティス 初級⑤	20:00~20:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム			
			20:30~21:20 (4名) 筋トレ 脱初心者プログラム					20:30~21:20 (4名) 筋トレ 初心者プログラム						
														1月のノースタッフアワー 18日(水) 14:00~18:00 ※上記時間帯のレッスンは行いません。 ※フロント手続きのほか、 駐車券対応も停止いたします。

【無料】筋トレプログラム (初心者、上半身、下半身、脱初心者)

ウォーミングアップから初め、実際のトレーニング、クールダウンまでを、マシンの扱い方や身体の動かしかの説明とともに、スタッフが一緒に行きます。トレーニング初心者の方も、安心してご参加いただけます。繰り返し何度でも参加OKですので、サボり防止にもご活用ください。

【無料】ミニレッスン

スタッフによる20分間のミニレッスンです。①マットピラティス、②スパインコレクター(ピラティス)、③マジックサークル(ピラティス)、④はじめてエアロ、⑤HIIT(高強度インターバルトレーニング)、⑥骨盤体操、⑦ストレッチボール、**New!!** ⑧柔軟性向上ストレッチの9種目。
詳細は、別紙「ミニレッスンスケジュール」をご覧ください。

はじめてのピラティス (兼 無料体験レッスン)

リフォーマーの扱い方や基本的な運動を、少人数(最大4名)にてゆっくり丁寧にっていきます。ピラティスレッスンご予約にあたっては、みなさま1度は必ず本クラスへご参加のうえ、「マシンピラティス初級・中級・上級」クラスへご参加いただけますようお願いいたします。

マシンピラティス、初級④、**New!!** 初級⑤、中級①、中級③、上級①、上級②

マシン(リフォーマー)ピラティスのグループレッスンです。安全かつ効果的にピラティスの運動に取り組めるようスタッフが個別にフォローいたします。器具(リフォーマー)の基本的な取り扱い方を理解されたうえで本クラスへご参加ください。数字順に受講する必要はありません。



●1月1日(日)~1月2日(月)は、終日ノースタッフアワーとなり、各種レッスンの開催はありません。

●1月3日(火)は、スタッフアワーを10:00~19:00に短縮し、各種レッスンは以下の特別スケジュールにて開催します。

10:20~11:10 マシンピラティス初級① 11:40~12:00 ミニレッスン(柔軟性向上ストレッチ) 12:10~13:00 マシンピラティス中級② 13:00~13:50 筋トレ 初心者プログラム 14:20~15:50 はじめてのピラティス(兼 体験レッスン) 16:10~16:30 ミニレッスン(HIIT)

PLatFit24/PLatPilates 2023年1月 Studio Class Schedule

↓平日・土曜のスタッフアワー(10:00-22:00)を線で示しています

日曜・祝日のスタッフアワー(10:00-19:00)を線で示しています。↓

平日・土曜 10時-22時	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	日・祝 10時-19時
0:00~	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	0:00~
0:50~	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	0:50~
1:25~	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	SH'BAM 45分	1:25~
2:30~	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	2:30~
3:05~	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	3:05~
3:55~	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	3:55~
4:30~	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	4:30~
5:35~	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	5:35~
6:25~	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	6:25~
7:00~	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	7:00~
7:50~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	7:50~
8:25~	BODY ATTACK 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	8:25~
9:15~	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 45分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 45分	9:15~
10:00~	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	10:20-10:40 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 45分	10:20-10:40 ミニレッスン 20分	SH'BAM 45分	10:20-10:40 ミニレッスン 20分	10:00~
10:50~	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	10:55~	BODY COMBAT 30分	10:55~	BODY COMBAT 30分	10:55~	10:50~
11:30~	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	11:30~
12:20~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	12:20~
12:55~	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	12:55~
13:45~	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	13:45~
14:20~	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	14:20~
15:25~	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	15:25~
16:00~	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	16:10-16:30 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 45分	16:00~
16:50~	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	16:50~
17:25~	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	17:25~
18:20~	18:30-18:50 ミニレッスン 20分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	BODY ATTACK 45分	18:30-18:50 ミニレッスン 20分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	18:20~
19:10~	SH'BAM 30分	BODY ATTACK 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	19:10~
19:45~	BODY COMBAT 60分	20:00-20:20 ミニレッスン 20分	BODY COMBAT 60分	20:00-20:20 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	19:45~
20:50~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	20:50~
21:25~	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	21:25~
22:00~	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	22:00~
22:50~	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	22:50~

<Les Millsバーチャルレッスン>

【BODY COMBAT】 <<リリースNo.85~92>>



空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮定の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

【BODY ATTACK】 <<リリースNo.110~117>>



筋力トレーニングに役立つプッシュアップやスクワットと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせた全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、心肺機能とスタミナ、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。

【BODY BALANCE】 <<リリースNo.90~97>>



心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEWYOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのも大きなポイント。

【SH'BAM】(シバム) <<リリースNo.41~48>>



楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。多少ついていけない動きがあっても、同じ動きが何度も繰り返して出てくるのでじきに上達。まずは音楽に身を任せて楽しみましょう！最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。

【BARRE】 <<リリースNo.12~19>>



クラシックバレエの基本姿勢と足のポジションからヒントを得て、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。バレエクラスで使用するバーはないため、キーとなるのは身体を安定させ、支えとなる筋肉。体幹を強化することで、美しい姿勢を手に入れることができ、リラクセス効果にも期待。

※各レッスンは7種類以上のリリースNo.からランダムに再生されます。30分、45分、60分それぞれに7種類以上のリリースNo.が用意されています (BARREは30分プログラムのみ、SH'BAMは30分と45分となりますが、それぞれ7種類以上のリリースNo.が用意されています)。数ヶ月に1度新しいリリースが1種類追加され、古いリリースが1種類削除されます。

<リアルミニレッスン (20分) >

スタッフによる対面レッスンです。①マットピラティス、②スパインコレクター(ピラティス)、③マジックサークル(ピラティス)、④はじめてエアロ、⑤HIIT(高強度インターバルトレーニング)、⑥骨盤体操、⑦ストレッチポール、⑧柔軟性向上ストレッチの8種目。各日の実施プログラムは、別紙「ミニレッスンスケジュール」をご覧ください。

バーチャルレッスンは予約不要&途中入退場OK！レッスンの間隔は原則5分ですぐに次のレッスンが始まります。祝日の場合でも通常の曜日通りのスケジュールで再生され、ミニレッスン部分のみ祝日スケジュール(日曜と同じ)となります。

PLatFit24/PLatPilates 2023年1月 ミニレッスンスケジュール

【マットピラティス】★2 or ★4

身体の奥深くにあるインナーユニット(深層筋)を強化し、機能的な身体を目指します。バランスよく骨盤や背骨を整え、姿勢改善にもGOOD。

【スパインコレクター(ピラティス)】★1 or ★3

スパイン(背骨)コレクター(正すもの)。背骨へ意識を向けて全身を鍛えながら歪みを整え、機能的な身体の動きを目指しましょう！



【マジックサークル(ピラティス)】★2 or ★3

ピラティスの動きにリングをプラスすることによりコア(体幹)への意識が高まり、バランス力向上やシェイプアップが期待できます！



【はじめてエアロビクス】★3 or ★4

音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。初めての方向けの簡単なエクササイズです。みんなで楽しく動いて脂肪燃焼しましょう！

【HIIT(高強度インターバルトレーニング)】★5

休憩を挟みながらトレーニング。短時間でも高い運動効果を発揮し、脂肪燃焼、心肺機能向上が期待できます。仲間と一緒に頑張りましょう！

【骨盤体操】★2

骨盤の歪みを改善していくための簡単なエクササイズを紹介します。ご自身のトレーニングにも取り入れやすく、効果を実感しやすいのも魅力的！

【ストレッチポール】★1

ポール上で仰向けに寝て簡単な動きを行うことで、背骨本来のS字カーブを取り戻し、反り腰や猫背の改善、リフレッシュ効果が期待できます！



New!! 【柔軟性向上ストレッチ】★2

やみくもに頑張る柔軟ではなく、筋膜と神経系の仕組みを利用したアプローチで可動域の向上を目指します。柔らかくしなやかな身体へ！

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
1(日)・2(月) 終日ノースタッフ ミニレッスン開催はありません。	3 11:40~12:00 柔軟性向上ストレッチ ★★★☆☆ 16:10~16:30 HIIT ★★★★★	4 10:20~10:40 はじめてエアロ ★★★☆☆	5 11:40~12:00 マジックサークル ★★★☆☆ 20:00~20:20 ストレッチポール ★☆☆☆☆	6 10:20~10:40 ストレッチポール ★☆☆☆☆ 18:30~18:50 マットピラティス ★★★★★	7 16:10~16:30 骨盤体操 ★★★☆☆	8 10:20~10:40 はじめてエアロ ★★★★☆ 11:40~12:00 スパインコレクター ★★★☆☆
9 10:20~10:40 柔軟性向上ストレッチ ★★★☆☆ 11:40~12:00 マジックサークル ★★★☆☆	10 20:00~20:20 HIIT ★★★★★	11 10:20~10:40 マットピラティス ★★★☆☆	12 11:40~12:00 マジックサークル ★★★☆☆ 20:00~20:20 柔軟性向上ストレッチ ★★★☆☆	13 10:20~10:40 はじめてエアロ ★★★★★ 18:30~18:50 スパインコレクター ★★★★★	14 16:10~16:30 ストレッチポール ★☆☆☆☆	15 10:20~10:40 骨盤体操 ★★★☆☆ 11:40~12:00 マットピラティス ★★★☆☆
16 11:40~12:00 ストレッチポール ★☆☆☆☆ 18:30~18:50 マジックサークル ★★★☆☆	17 20:00~20:20 骨盤体操 ★★★☆☆	18 10:20~10:40 はじめてエアロ ★★★☆☆	19 11:40~12:00 マットピラティス ★★★☆☆ 20:00~20:20 HIIT ★★★★★	20 10:20~10:40 スパインコレクター ★☆☆☆☆ 18:30~18:50 HIIT ★★★★★	21 16:10~16:30 柔軟性向上ストレッチ ★★★☆☆	22 10:20~10:40 HIIT ★★★★★ 11:40~12:00 マジックサークル ★★★☆☆
23 11:40~12:00 柔軟性向上ストレッチ ★★★☆☆ 18:30~18:50 骨盤体操 ★★★☆☆	24 20:00~20:20 マットピラティス ★★★★★	25 10:20~10:40 スパインコレクター ★☆☆☆☆	26 11:40~12:00 マットピラティス ★★★★★ 20:00~20:20 HIIT ★★★★★	27 10:20~10:40 ストレッチポール ★☆☆☆☆ 18:30~18:50 スパインコレクター ★☆☆☆☆	28 16:10~16:30 HIIT ★★★★★	29 10:20~10:40 柔軟性向上ストレッチ ★★★☆☆ 11:40~12:00 はじめてエアロ ★★★★★
30 11:40~12:00 骨盤体操 ★★★☆☆ 18:30~18:50 マットピラティス ★★★☆☆	31 20:00~20:20 スパインコレクター ★★★☆☆	<p>●各レッスンの運動強度を5段階(★が多いほど高強度)で表示してみました。同一名称のレッスンでも開催日によって強度の違うものもあります。レッスン参加にあたって参考にしてみてください。</p> <p>●1月より、ミニレッスンへの参加は先着順(定員8名)といたします。参加希望者は、フロントの受付表にご記名ください(代筆禁止)。</p>				

ご予約不要！無料で参加できます♪

スタッフの出勤状況により、プログラムが急遽変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

PLatFit24/PLatPilates 2023年2月 Lesson Schedule

	月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.		木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.		日 Sun. / 祝日	
	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates
10:00					10:20-10:40 ミニレッスン				10:20-10:40 ミニレッスン					
11:00		10:20-11:10 (8名) マシンピラティス 中級④		10:20-11:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		11:00-11:50 (8名) マシンピラティス 上級②		10:20-11:10 (8名) マシンピラティス 中級①				10:20-11:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		10:20-11:10 (8名) マシンピラティス 初級②
12:00	11:40-12:00 ミニレッスン							11:40-12:00 ミニレッスン					11:40-12:00 ミニレッスン	
13:00	13:00-13:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		13:00-13:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム		13:00-13:50 (4名) 筋トレ 脱初心者プログラム		13:00-13:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		13:00-13:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム		13:00-13:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム	13:00-13:50 (8名) マシンピラティス 初級⑤	13:00-13:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム	12:10-13:00 (8名) マシンピラティス 中級④
14:00														
15:00		14:20-15:10 (8名) マシンピラティス 上級①		14:20-15:10 (8名) マシンピラティス 初級⑤		14:20-15:10 (8名) マシンピラティス 初級②		14:20-15:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		14:20-15:10 (8名) マシンピラティス 中級①				14:20-15:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)
16:00											16:10-16:30 ミニレッスン			
17:00														
18:00														
19:00	18:30-18:50 ミニレッスン			18:40-19:30 (8名) マシンピラティス 中級①			18:40-19:30 (8名) マシンピラティス 上級②		18:30-18:50 ミニレッスン			18:40-19:30 (8名) マシンピラティス 上級①		
20:00	19:00-19:50 (4名) 筋トレ 脱初心者プログラム				19:00-19:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム				19:00-19:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム					
21:00		20:00-20:50 (8名) マシンピラティス 初級②	20:00-20:20 ミニレッスン			20:00-21:30 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		20:00-20:20 ミニレッスン		20:00-20:50 (8名) マシンピラティス 中級④	20:00-20:50 (4名) 筋トレ 脱初心者プログラム			
			20:30-21:20 (4名) 筋トレ 初心者プログラム				20:30-21:20 (4名) 筋トレ 下半身プログラム							

2月のノースタッフアワー
6日(月)16:00~18:00
14日(火)14:00~18:00

※上記時間帯のレッスンは行いません。

※フロント手続きのほか、
駐車券対応も停止いたします。

【無料】筋トレプログラム (初心者、上半身、下半身、脱初心者)

ウォーミングアップからはじめ、マシンのトレーニング、有酸素運動、クールダウンまでを、マシンの扱い方や身体の動かし方の説明とともに、スタッフが一緒に行います。トレーニング初心者の方も、安心してご参加いただけます。繰り返し何度でも参加OKですので、サボリ防止にもご活用ください。

【無料】ミニレッスン

スタッフによる20分間のミニレッスンです。①マットピラティス、②マジックサークル(ピラティス)、③はじめてエアロ、④HIIT(高強度インターバルトレーニング)、⑤骨盤体操、⑥ストレッチボール、⑦柔軟性向上ストレッチ、**New!!** ⑧美尻トレの8種目。

詳細は、別紙「ミニレッスンスケジュール」をご覧ください。

はじめてのピラティス (兼 無料体験レッスン)

リフォーマーの扱い方や基本的な運動を、少人数(最大4名)にてゆっくり丁寧にっていきます。ピラティスレッスンご予約にあたっては、みなさま1度は必ず本クラスへご参加のうえ、「マシンピラティス初級・中級・上級」クラスへご参加いただけますようお願いいたします。

マシンピラティス、初級②、初級④、中級①、New!! 中級④、上級①、上級②

マシン(リフォーマー)ピラティスのグループレッスンです。安全かつ効果的にピラティスの運動に取り組めるようスタッフが個別にフォローいたします。器具(リフォーマー)の基本的な取り扱い方を理解されたうえで本クラスへご参加ください。数字順に受講する必要はございません。

PLatFit24/PLatPilates 2023年2月 Studio Class Schedule

↓平日・土曜のスタッフアワー(10:00~22:00)を線で示しています

日曜・祝日のスタッフアワー(10:00~19:00)を線で示しています。↓

平日・土曜 10時~22時	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	日・祝 10時~19時
0:00~	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	0:00~
0:50~	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	0:50~
1:25~	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	SH'BAM 45分	1:25~
2:30~	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	2:30~
3:05~	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	3:05~
3:55~	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	3:55~
4:30~	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	4:30~
5:35~	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	5:35~
6:25~	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	6:25~
7:00~	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	7:00~
7:50~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	7:50~
8:25~	BODY ATTACK 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	8:25~
9:15~	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 45分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 45分	9:15~
10:00~	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	10:20-10:40 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 45分	10:20-10:40 ミニレッスン 20分	SH'BAM 45分	10:20-10:40 ミニレッスン 20分	10:00~
10:50~	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	10:55~ BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	10:55~ SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	10:55~ BODY BALANCE 30分	10:50~
11:30~	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	11:30~
12:20~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	12:20~
12:55~	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	12:55~
13:45~	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	13:45~
14:20~	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	14:20~
15:25~	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	15:25~
16:00~	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	16:10-16:30 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 45分	16:00~
16:50~	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	BODY ATTACK 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	16:50~
17:25~	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	17:25~
18:20~	18:30-18:50 ミニレッスン 20分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	BODY ATTACK 45分	18:30-18:50 ミニレッスン 20分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	18:20~
19:10~	SH'BAM 30分	BODY ATTACK 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	19:10~
19:45~	BODY COMBAT 60分	20:00-20:20 ミニレッスン 20分	BODY COMBAT 60分	20:00-20:20 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	19:45~
20:50~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	SH'BAM 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	20:50~
21:25~	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	21:25~
22:00~	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	22:00~
22:50~	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	22:50~

<Les Millsバーチャルレッスン>

【BODY COMBAT】 <<リリースNo.85~92>>



空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮定の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

【BODY ATTACK】 <<リリースNo.110~117>>



筋力トレーニングに役立つプッシュアップやスクワットと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせた全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、心肺機能とスタミナ、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。

【BODY BALANCE】 <<リリースNo.90~97>>



心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEWYOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのも大きなポイント。

【SH'BAM】(シバム) <<リリースNo.41~48>>



楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。多少ついていけない動きがあっても、同じ動きが何度も繰り返して出てくるのでじきに上達。まずは音楽に身を任せて楽しみましょう！最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。

【BARRE】 <<リリースNo.12~19>>



クラシックバレエの基本姿勢と足のポジションからヒントを得て、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。バレエクラスで使用されるバーはないため、キーとなるのは身体を安定させ、支えとなる筋肉。体幹を強化することで、美しい姿勢を手に入れることができ、リラクセス効果にも期待。

※各レッスンは7種類以上のリリースNo.からランダムに再生されます。30分、45分、60分それぞれに7種類以上のリリースNo.が用意されています (BARREは30分プログラムのみ、SH'BAMは30分と45分となりますが、それぞれ7種類以上のリリースNo.が用意されています)。数ヶ月に1度新しいリリースが1種類追加され、古いリリースが1種類削除されます。

<リアルミニレッスン (20分) >

スタッフによる対面レッスンです。①マットピラティス、②マジックサークル(ピラティス)、③はじめてエアロ、④HIIT(高強度インターバルトレーニング)、⑤骨盤体操、⑥ストレッチボール、⑦柔軟性向上ストレッチ、NEW!! ⑧美尻トレの8種目。各日の実施プログラムは、別紙「ミニレッスンスケジュール」をご覧ください。

バーチャルレッスンは予約不要&途中入退場OK！レッスンの間隔は原則5分ですぐに次のレッスンが始まります。祝日の場合でも通常の曜日通りのスケジュールで再生され、ミニレッスン部分のみ祝日スケジュール(日曜と同じ)となります。

PLatFit24/PLatPilates 2023年2月 ミニレッスンスケジュール

【マットピラティス】★★★★☆

身体の奥深くにあるインナーユニット(深層筋)を強化し、機能的な身体を目指します。バランスよく骨盤や背骨を整え、姿勢改善にもGOOD。

【マジックサークル(ピラティス)】★★★★☆

ピラティスの動きにリングを加えることによりコア(体幹)への意識UP、バランス力向上やシェイプアップが期待できます！

【はじめてエアロビクス】★★★★☆

音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。初めての方向けの簡単なエクササイズです。みんなで楽しく動いて脂肪燃焼しましょう！

【HIIT(高強度インターバルトレーニング)】★★★★★

休憩を挟みながらトレーニング。短時間でも高い運動効果を発揮し、脂肪燃焼、心肺機能向上が期待できます。仲間と一緒に頑張りましょう！

【骨盤体操】★★☆☆☆

骨盤の歪みを改善していくための簡単なエクササイズを紹介します。ご自身のトレーニングにも取り入れやすく、効果を実感しやすいのも魅力的！

【ストレッチポール】☆☆☆☆☆

ポール上で仰向けに寝て簡単な動きを行うことで、背骨本来のS字カーブを取り戻し、反り腰や猫背の改善、リフレッシュ効果が期待できます！

【柔軟性向上ストレッチ】★★☆☆☆

やみくもに頑張る柔軟ではなく、筋膜と神経系の仕組みを利用したアプローチで可動域の向上を目指します。柔らかくしなやかな身体へ！

New!! 【美尻トレ】★★★★☆

レジスタンスバンドを用いたお尻に効くトレーニングを紹介。理想のボディラインの獲得とともに、基礎代謝量を上げて太りにくい身体を目指しましょう！

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
		1 10:20~10:40 はじめてエアロ	2 11:40~12:00 マジックサークル 20:00~20:20 ストレッチポール	3 10:20~10:40 HIIT 18:30~18:50 柔軟性向上ストレッチ	4 16:10~16:30 骨盤体操	5 10:20~10:40 マットピラティス 11:40~12:00 美尻トレ
6 11:40~12:00 ストレッチポール 18:30~18:50 HIIT	7 20:00~20:20 マジックサークル	8 10:20~10:40 柔軟性向上ストレッチ	9 11:40~12:00 美尻トレ 20:00~20:20 HIIT	10 10:20~10:40 マジックサークル 18:30~18:50 HIIT	11 10:20~10:40 美尻トレ 11:40~12:00 マットピラティス	12 10:20~10:40 ストレッチポール 11:40~12:00 骨盤体操
13 11:40~12:00 柔軟性向上ストレッチ 18:30~18:50 マットピラティス	14 20:00~20:20 美尻トレ	15 10:20~10:40 マジックサークル	16 11:40~12:00 マットピラティス 20:00~20:20 HIIT	17 10:20~10:40 ストレッチポール 18:30~18:50 骨盤体操	18 16:10~16:30 HIIT	19 10:20~10:40 はじめてエアロ 11:40~12:00 マジックサークル
20 11:40~12:00 はじめてエアロ 18:30~18:50 美尻トレ	21 20:00~20:20 ストレッチポール	22 10:20~10:40 はじめてエアロ	23 10:20~10:40 骨盤体操 11:40~12:00 ストレッチポール	24 10:20~10:40 マットピラティス 18:30~18:50 美尻トレ	25 16:10~16:30 マジックサークル	26 10:20~10:40 骨盤体操 11:40~12:00 柔軟性向上ストレッチ
27 11:40~12:00 はじめてエアロ 18:30~18:50 柔軟性向上ストレッチ	28 20:00~20:20 マットピラティス	<p>ミニレッスンは各回定員8名、参加は先着順となります。 参加希望者は、フロントの受付表にご記名ください(代筆禁止)。</p> <p>たった20分の短めのレッスンになっています。 まだ参加したことのない方も、ぜひ気軽に挑戦してみませんか？ みなさんのご参加、お待ちしております。</p>				

ジムの月会費の中で、何回でも無料で参加できます♪

スタッフの出勤状況により、プログラムが急遽変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。