

PLatFit24/PLatPilates 2022年9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																
11:00		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス 中級①		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス 中級②		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①		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス 上級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 中級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						11:40~12:00 ミニレッスン	11:40~12:30 (8名) マシンピラティス 初級③		
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 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 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 上級①	13:00~13:50 (4名) 筋トレ 脱初心者 プログラム			
14:00																
15:00		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		14:20~15:10 (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③		14:20~15:10 (8名) マシンピラティス 初級①		14:20~15:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		14:20~15:50 (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	19:00~19:50 (4名) 筋トレ 脱初心者 プログラム			18:40~19:30 (8名) マシンピラティス 初級①	18:30~18:50 ミニレッスン	19:00~19:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		18:40~19:30 (8名) マシンピラティス 中級②	18:30~18:50 ミニレッスン	19:00~19:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		18:40~19:30 (8名) マシンピラティス 中級①	9月のノースタッフアワー (駐車券対応も停止いたします) 19日(月) 10:00~12:00、14:00~18:00 19日(月・祝)はスタッフの 「救急救命講習」及び研修のため、 パーチャルレッスン以外のレッスン、見 学、体験、ビジター利用を全て停止させ ています。			
20:00		20:00~20:50 (8名) マシンピラティス 上級①	20:00~20:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム			20:00~20:50 (8名) マシンピラティス 初級③	20:00~20:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム				20:00~21:30 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)	20:00~20:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム				
21:00																

【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、マシンの取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、サボリ防止にもご利用ください。

【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スパインコレクター(ピラティス)、②マジックサークル(ピラティス)、③ヨガ、④はじめてエアロ、⑤骨盤体操、⑥ストレッチボール、⑦筋膜リリースの7種目。各日程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。

はじめてのピラティス (兼 無料体験レッスン)

器具(リフォーマー)の取り扱い方からはじめ、基本的な運動をゆっくり丁寧に、少人数レッスン(最大4名)にて行っていきます。入会済みの会員様向けには初回、加圧BFRベルトの圧設定も行っていきます。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①、初級③、中級①、中級②、NEW! 上級①

マシン(リフォーマー)の取り扱い方からはじめ、基本的な運動に取り組み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。

初級③は呼吸を意識しながらゆっくり丁寧にできるクラスで初心者~中級の方に広くおすすめするクラスです。上級①では『サークルとコアからの動き』としてマジックサークルが補助アイテムとして登場します。

PLatFit24/PLatPilates 2022年9月 Studio Class Schedule

！平日・土曜のスタッフアワー(10:00-22:00)を緑で示しています

日曜・祝日のスタッフアワー(10:00-19:00)を緑で示しています。！

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

< Les Millsバーチャルレッスン >

【BODY COMBAT】



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】



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】



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)



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】



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、リラックス効果にも期待。

※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。BARREは30分プログラムのみですが、BARRE以外は30分、45分、60分それぞれに7種類のリリースNo.が用意されています。3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スパインコレクター(ピラティス)、②マジックサークル(ピラティス)、③ヨガ、④はじめてエアロ、⑤骨盤体操、⑥ストレッチボール、⑦筋膜リリースの7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！ レッソンの間隔は原則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。

9月19日(月・祝)8:25-12:00はスタッフの「救急救命講習」をバーチャルスタジオにて行いますため、バーチャルレッスン及びミニレッスン休止となります。ご注意ください。

2022.8.22.修正事項あり、以下ご確認ください。

9月19日(月・祝)の午後のミニレッスンはスタッフ研修のため中止となります。月曜のスケジュール通り上映され、15:20~ SH'BAM(45分)、16:10~ BODY COMBAT(30分)となります。

①SH'BAM60分クラスを45分クラスに修正、②土日の15:20開始クラスを30分クラスに修正。

PLatFit24/PLatPilates 2022年9月 ミニレッスンカレンダー

【スパインコレクター(ピラティス)】

その名の通り、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、背骨の歪みを整え、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)】

ピラティスのエクササイズ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、バランス力の向上や確実なシェイプアップが期待できます！



【ヨガ】

深い呼吸とともにヨガのアーサナ(ポーズ)に挑戦してみましょう。柔軟性や可動域の向上のほか、自律神経を整え心身の不調も和らげます！

【はじめてエアロピクス】

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！

【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エクササイズを行うことで、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！



【筋膜リリース】

全身の筋肉を覆う筋膜をほぐすことで、張りやこわばりを解消。柔軟性(可動域)の向上、むくみの改善、血流促進にもGOOD。動きやすい身体を取り戻しましょう！



月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
			1 11:40~12:00 ヨガ	2 18:30~18:50 スパインコレクター	3 16:10~16:30 ストレッチポール	4 11:40~12:00 はじめてエアロ 16:10~16:30 筋膜リリース
5 11:40~12:00 スパインコレクター	6 11:40~12:00 マジックサークル	7 18:30~18:50 ヨガ	8 11:40~12:00 筋膜リリース	9 18:30~18:50 スパインコレクター	10 16:10~16:30 はじめてエアロ	11 11:40~12:00 筋膜リリース 16:10~16:30 ストレッチポール
12 11:40~12:00 マジックサークル	13 11:40~12:00 スパインコレクター	14 18:30~18:50 ストレッチポール	15 11:40~12:00 骨盤体操	16 18:30~18:50 ヨガ	17 16:10~16:30 スパインコレクター	18 11:40~12:00 ヨガ 16:10~16:30 骨盤体操
19 スタッフ救命講習 及び研修のため ミニレッスンお休 みとさせていただきます。	20 11:40~12:00 ストレッチポール	21 18:30~18:50 スパインコレクター	22 11:40~12:00 はじめてエアロ	23 11:40~12:00 スパインコレクター 16:10~16:30 骨盤体操	24 16:10~16:30 マジックサークル	25 11:40~12:00 スパインコレクター 16:10~16:30 筋膜リリース
26 11:40~12:00 ヨガ	27 11:40~12:00 マジックサークル	28 18:30~18:50 ストレッチポール	29 11:40~12:00 筋膜リリース	30 18:30~18:50 ヨガ		

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 2022年10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														
11:00		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス上級①		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス初級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) マシンピラティス中級①		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス初級④		10:20~11:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		10:20~11:10 (8名) マシンピラティス初級③
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		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 (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 (8名) マシンピラティス初級④	13:00~13:50 (4名) 筋トレ下半身プログラム	12:10~13:00 (8名) マシンピラティス中級②
14:00														
15:00		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		14:20~15:10 (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②		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)		14:20~15:50 (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	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	18:30~18:50 ミニレッスン		18:40~19:30 (8名) マシンピラティス初級③		19:00~19:50 (4名) 筋トレ脱初心者 プログラム			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) 筋トレ初心者プログラム			19:00~19:50 (4名) 筋トレ脱初心者 プログラム		20:00~20:50 (8名) マシンピラティス中級②	20:00~20:20 ミニレッスン		20:00~19:50 (4名) 筋トレ下半身プログラム			20:00~21:30 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)	20:00~20:50 (4名) 筋トレ脱初心者 プログラム	10月のノースタッフアワー 18日(火) 13:00~18:00 ※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
21:00		20:00~20:50 (8名) マシンピラティス初級④	20:00~20:20 ミニレッスン				20:30~21:20 (4名) 筋トレ初心者プログラム							

【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、マシンの取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、サボリ防止にもご利用ください。

【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スパインコレクター(ピラティス)、②マジックサークル(ピラティス)、③ヨガ、④はじめてエアロ、⑤骨盤体操、⑥ストレッチポール、⑦筋膜リリース、⑧コア(体幹)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)

器具(リフォーマー)の取り扱い方からはじめ、基本的な運動をゆっくり丁寧に、少人数レッスン(最大4名)にて行っていきます。入会済みの会員様向けには初回、加圧BFRベルトの圧設定も行っています。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きますようお願いいたします。

マシンピラティス初級③、NEW! 初級④、中級①、中級②、上級①

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み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。今月より開始の初級④では、今までの初級クラスにはなかった新たなエクササイズも多数レッスンの中に組み込まれております。中上級クラスに進まれていた方も、ご都合あえばぜひ1度参加してみてください。

PLatFit24/PLatPilates 2022年10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・土 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 ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	0:00~
0:50~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	0:50~
1:25~	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	1:25~
2:30~	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	2:30~
3:05~	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	3:05~
3:55~	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	3:55~
4:30~	BODY BALANCE 60分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BARRE 30分	4:30~
5:35~	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	5:35~
6:25~	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	6:25~
7:00~	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	7:00~
7:50~	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	7:50~
8:25~	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	8:25~
9:15~	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	9:15~
10:00~	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	10:00~
10:50~	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	10:50~
11:30~	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	BARRE 30分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	BODY ATTACK 45分	11:40-12:00 ミニレッスン 20分	11:30~
12:20~	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY COMBAT 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	12:20~
12:55~	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	BODY COMBAT 45分	SH'BAM 45分	BODY ATTACK 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	12:55~
13:45~	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY ATTACK 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	13:45~
14:20~	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BARRE 30分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	14:20~
15:25~	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	SH'BAM 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	15:25~
16:00~	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	SH'BAM 45分	BARRE 30分	BODY COMBAT 45分	16:10-16:30 ミニレッスン 20分	16:10-16:30 ミニレッスン 20分	16:00~
16:50~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	16:50~
17:25~	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	17:25~
18:20~	18:30-18:50 ミニレッスン 20分	BODY COMBAT 45分	18:30-18:50 ミニレッスン 20分	BODY BALANCE 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	18:20~
19:10~	SH'BAM 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	19:10~
19:45~	BODY COMBAT 60分	20:00-20:20 ミニレッスン 20分	BARRE 30分	20:00-20:20 ミニレッスン 20分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	19:45~
20:50~	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	20:50~
21:25~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	BODY COMBAT 30分	SH'BAM 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	SH'BAM 30分	21:25~
22:00~	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 45分	22:00~
22:50~	SH'BAM 45分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 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.84~91>



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。仮想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.109~116>



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。エネルギー溢る音楽に合わせて、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.89~96>



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.40~47>



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.11~18>



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、リラクゼーション効果にも期待。

※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スパインコルクター(ピラティス)、②マジックサークル(ピラティス)、③ヨガ、④はじめてエアロ、⑤骨盤体操、⑥ストレッチポール、⑦筋膜リリースの7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 2022年10月 ミニレッスンカレンダー

【スパインコレクター(ピラティス)】

その名の通り、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、背骨の歪みを整え、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)】

ピラティスのエクササイズ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、バランス力の向上や確実なシェイプアップが期待できます！



【ヨガ】

深い呼吸とともにヨガのアーサナ(ポーズ)に挑戦してみましょう。柔軟性や可動域の向上のほか、自律神経を整え心身の不調も和らげます！

【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！

【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エクササイズを行うことで、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！



【筋膜リリース】

全身の筋肉を覆う筋膜をほぐすことで、張りやこわばりを解消。柔軟性(可動域)の向上、むくみの改善、血流促進にもGOOD。動きやすい身体を取り戻しましょう！



【コア(体幹)トレ】

身体の中心「コア(体幹)」を鍛えて美しいラインの身体を作ります。家だとさぼりがちな方もレッスンなら大丈夫！誰もがうらやむ美BODYに向けて、みんなで頑張りましょう！

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	
10月よりコア(体幹)トレ復活しました！ぜひ挑戦してみてください。						1 16:10~16:30 スパインコレクター	2 11:40~12:00 スパインコレクター 16:10~16:30 コア(体幹)トレ
3 11:40~12:00 骨盤体操 18:30~18:50 スパインコレクター	4 11:40~12:00 はじめてエアロ 20:00~20:20 筋膜リリース	5 18:30~18:50 コア(体幹)トレ	6 11:40~12:00 スパインコレクター 20:00~20:20 マジックサークル	7 11:40~12:00 骨盤体操	8 16:10~16:30 マジックサークル	9 11:40~12:00 筋膜リリース 16:10~16:30 スパコレ	
10 11:40~12:00 ヨガ 16:10~16:30 マジックサークル	11 11:40~12:00 筋膜リリース 20:00~20:20 スパコレ	12 18:30~18:50 マジックサークル	13 11:40~12:00 スパインコレクター 20:00~20:20 コア(体幹)トレ	14 11:40~12:00 ヨガ	15 16:10~16:30 ストレッチポール	16 11:40~12:00 ヨガ 16:10~16:30 骨盤体操	
17 11:40~12:00 はじめてエアロ 18:30~18:50 筋膜リリース	18 11:40~12:00 コア(体幹)トレ 20:00~20:20 骨盤体操	19 18:30~18:50 スパインコレクター	20 11:40~12:00 骨盤体操 20:00~20:20 ストレッチポール	21 11:40~12:00 スパインコレクター	22 16:10~16:30 筋膜リリース	23 11:40~12:00 ストレッチポール 16:10~16:30 スパインコレクター	
24 11:40~12:00 マジックサークル 18:30~18:50 はじめてエアロ	25 11:40~12:00 スパインコレクター 20:00~20:20 スパインコレクター	26 18:30~18:50 骨盤体操	27 11:40~12:00 マジックサークル 20:00~20:20 ヨガ	28 11:40~12:00 スパインコレクター	29 16:10~16:30 はじめてエアロ	30 11:40~12:00 マジックサークル 16:10~16:30 スパインコレクター	
31 11:40~12:00 筋膜リリース 18:30~18:50 ストレッチポール	<p>ミニレッスンの定員は各回8名とさせていただきます。</p> <p>参加希望者は、フロントの受付表にご記名ください(先着順ではありません)。</p> <p>希望者が定員を上回る場合は、レッスン開始5分前に抽選を行います。</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。