

# マシンピラティスプログラム Lucina三ノ輪

2026年2月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30								9:30
9:45								9:45
10:00			マシンピラティス ★ Basic 10:00-11:00 ヨシノ					10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00			マシンピラティス ★★ Intermediate 11:15-12:15 ヨシノ					11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00						マシンピラティス ★ Basic 12:15-13:15 ヨシノ		12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15		マシンピラティス ★★ Lower Body 13:15-14:15 YOKO						13:15
13:30						マシンピラティス ★★ Intermediate 13:30-14:30 ヨシノ		13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30		マシンピラティス ★ Basic 14:30-15:30 AYA						14:30
15:00	マシンピラティス ★★ Waist Shape 14:45-15:45 彩也子							15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30				マシンピラティス ★ Basic~hip~ 16:15-17:15 ヨシノ				16:30
16:45							マシンピラティス ★★ Back&Core 16:45-17:45 石河 知可子	16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00							マシンピラティス ★ Basic 18:00-19:00 峯岸 明美	18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00					マシンピラティス ★★ Jump Board 19:45-20:45 ジュン			20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00					マシンピラティス ★ Basic~waist~ 21:00-22:00 ジュン			21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00

《ご利用案内》

☆レッスンは常温で行います。  
 ☆レッスンのご予約はレッスン開始時刻の10分前まで予約アプリにて行えます。  
 ☆キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。  
 ☆毎月15日に翌月スケジュールが公開・予約開となります。  
 ☆代行、祝日レッスンの情報は予約アプリ・館内掲示をご確認ください。

《営業時間》 最終レッスン終了30分後CLOSE  
 平日9:30~22:30 土日9:00~19:00 祝日9:30~19:00  
 ※休館日: 毎月10日・20日・年末年始  
 《店舗お問い合わせ》03-5849-4567



## ★スタジオプログラム★

### ピラティスリフォーマー（常温） ※定員8名

ピラティスリフォーマー（常温） ※定員8名						
Basic	★	★	3	4	-	パワーハウス（コア）を意識しながら全身をバランス良く鍛えることができるプログラム。スプリングの張力を利用して無理なく、効果的なトレーニングが可能です。骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力をアップを行い、不調のないしなやかな身体づくりを目指します。
Basic～waist～	★	★	3	4	-	基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。腹筋の強化により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。
Basic～hip～	★	★	3	4	-	コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節まわりのストレッチも取り入れ、きれいなヒップラインに繋がるエクササイズを行います。
Intermediate(中級)	★★	★★	3	5	-	テーマや目的に合わせて多様なエクササイズを行い、全身の筋力や柔軟性をバランスよく向上させていきます。基本的な動きに慣れてきた方が、より深く身体をコントロールし、安定性やしなやかさを高めるために最適内容です。リフォーマーレッスンに慣れてきて、さらにステップアップしたい方におすすめのクラスです。
Lower Body(中級)	★★	★★	3	5	-	コアの安定をベースに、骨盤・お尻・脚をバランスよく整えて鍛えていくクラスです。コアの安定性をしっかり高めながら動くことで、股関節の柔軟性が向上し、お尻から脚にかけてのラインをより美しく整えていきます。
Waist Shape(中級)	★★	★★	3	5	-	腹筋をメインにしっかり鍛えていくクラスです。体幹の強化と安定性の向上に繋がるため、姿勢が崩れにくくなり、日常の動きもスムーズになります。継続することでウエストラインがきれいに引き締まり、ぽっこりお腹の解消やお腹痩せ、くびれづくりにも効果的です。
Jump Board(中級)	★★	★★	3	5	-	ジャンプボードを使用し、下半身を中心に全身をしっかり引き締めていくクラスです。ジャンプ動作を取り入れることで、筋力強化・柔軟性の向上・心肺機能のアップなど、身体に多面的な効果をもたらします。関節への負担を抑えながらリズムカルに動けるため、運動が苦手な方でも安心して全身にアプローチでき、爽快感のあるトレーニングを楽しめます。
Back & Core(中級)	★★	★★	3	5	-	体のたるみが出やすい背面（背中・二の腕・お尻）を中心に引き締めるクラスです。ピラティスで重要なコアの安定性を高め、背面の筋肉を効率よく使えるようにしていきます。シェイプアップはもちろん、猫背・巻き肩などの姿勢改善にも効果的です。