

Calm

2026年 2月

○トライアル受付可※ ●トライアル受付不可
※定員制のため予約状況によってはご希望に添えない場合もございます

01 日	○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／岡村 ○12:00-13:00 PHI ピラティス・プライマリー／岡村	17 火	○10:15-11:15 PHI ピラティス・レギュラー／木村 ○19:00-20:00 PHI ピラティス・フロー／谷田
02 月	○10:30-11:30 PHI ピラティス・フロー／岡村 .	18 水	○10:30-11:30 PHI ピラティス・フロー／岡村 ○18:30-19:30 PHI ピラティス・プライマリー／嘉藤
03 火	○10:15-11:15 PHI ピラティス・プライマリー／木村 ○19:00-20:00 PHI ピラティス・プライマリー／谷田	19 木	○11:00-12:00 PHI ピラティス・レギュラー／木村 ●20:00-21:00 PHI ピラティス・レギュラー／木村
04 水	○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／岡村	20 金	○11:00-12:00 PHI ピラティス・プライマリー／大矢 ○18:30-19:30 PHI ピラティス・プライマリー／谷田
05 木	○11:00-12:00 PHI ピラティス・レギュラー／木村 ●20:00-21:00 PHI ピラティス・フロー／木村	21 土	○11:00-12:00 PHI ピラティス・レギュラー／岡村 .
06 金	○11:00-12:00 PHI ピラティス・プライマリー／大矢 ○18:30-19:30 PHI ピラティス・プライマリー／谷田	22 日	休講
07 土	○11:00-12:00 PHI ピラティス・フロー／岡村 .	23 月	○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／岡村 ○12:00-13:00 PHI ピラティス・フロー／岡村
08 日	○10:30-11:30 PHI ピラティス・プライマリー／大矢 ○12:00-13:00 PHI ピラティス・レギュラー／大矢	24 火	○10:15-11:15 PHI ピラティス・レギュラー／木村 ○19:00-20:00 PHI ピラティス・レギュラー／谷田
09 月	○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／岡村 .	25 水	○10:30-11:30 PHI ピラティス・プライマリー／岡村 ○18:30-19:30 PHI ピラティス・レギュラー／嘉藤
10 火	○10:15-11:15 PHI ピラティス・フロー／木村 ○19:00-20:00 PHI ピラティス・レギュラー／谷田	26 木	○11:00-12:00 PHI ピラティス・フロー／木村 ●20:00-21:00 PHI ピラティス・プライマリー／木村
11 水	○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／嘉藤 .	27 金	○11:00-12:00 PHI ピラティス・レギュラー／大矢 ○18:30-19:30 PHI ピラティス・レギュラー／谷田
12 木	次月スケジュール予約受付開始 ○11:30-12:00 PHI ピラティス・プライマリー／木村 ●20:00-21:00 PHI ピラティス・プライマリー／木村	28 土	○11:00-12:00 PHI ピラティス・プライマリー／岡村 ○13:30-14:30 PHI ピラティス・レギュラー／嘉藤
13 金	○11:00-12:00 PHI ピラティス・レギュラー／大矢 ○18:30-19:30 PHI ピラティス・フロー／谷田		
14 土	○11:00-12:00 PHI ピラティス・プライマリー／岡村 ○13:30-14:30 PHI ピラティス・レギュラー／嘉藤		
15 日	○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／嘉藤 .		
16 月	○10:30-11:30 PHI ピラティス・プライマリー／岡村 .		

おうちでピラティス ～キャット＆カウ～

骨盤を後傾させ
背骨全体を丸める



骨盤を前傾させ
背骨全体を反らせる



背骨が均等で滑らかなカーブを描くようにしましょう