

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

17 火	○10:15-11:15 PHI プラティス・レギュラー／木村 ○19:00-20:00 PHI プラティス・フロー／谷田
18 水	○10:30-11:30 PHI プラティス・フロー／岡村 ○18:30-19:30 PHI プラティス・プライマリー／嘉藤
19 木	○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／木村 ●20:00-21:00 PHI プラティス・レギュラー／木村
20 金	○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／大矢 ○18:30-19:30 PHI プラティス・プライマリー／谷田
21 土	○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／岡村 ・
22 日	休講
23 月	○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／岡村 ○12:00-13:00 PHI プラティス・フロー／岡村
24 火	○10:15-11:15 PHI プラティス・レギュラー／木村 ○19:00-20:00 PHI プラティス・レギュラー／谷田
25 水	○10:30-11:30 PHI プラティス・プライマリー／岡村 ○18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤
26 木	○11:00-12:00 PHI プラティス・フロー／木村 ●20:00-21:00 PHI プラティス・プライマリー／木村
27 金	○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／大矢 ○18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／谷田
28 土	○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／岡村 ○13:30-14:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤

## 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