

## 【4月スタジオからのお知らせ】

### ★特別レッスン開催のお知らせ

5/10ナイトタイム 身体の中から理想のボディへ！

「セルフリンパヨガ」 担当：喜多

下記の日程時間帯での代行が喜多インストラクターの特別レッスンとなります！  
今回開催の【セルフリンパヨガ】はマッサージクリームを使用して、前半セルフでのリンパマッサージを行い、後半ヨガのポーズでカラダの巡りを整える、リラクセス系のレッスンとなります。まさに自分で取り組むセルフエステともいえる【セルフリンパヨガ】を是非お楽しみ下さい♪

- 5/10(火) 18:50 SilkSuspension ⇒ 【セルフリンパ+ヨガ】  
※同日程のSilkSuspension (亀山) は休講となります

### ★5月の『ピラティスプラス』★

#### ● 火曜日：ストレッチポール

お仕事帰りの身体を整えるのに最適です！ストレッチポールは、デスクワークでの肩こりや姿勢改善に抜群！1日の終わりをすっきりとリフレッシュしてくれます。5月で何かと気ぜわしい季節、気分もスッキリと整えます♪開催日：毎週火曜日10:20～



#### ● 水曜日：フランクリンボール

フランクリンボールを使うことで、骨盤底筋、腸腰筋などの特定の筋肉の伸張トレーニングや、結合組織の緊張を和らげる作用があると言われております。普段行っているピラティスのワークにフランクリンボールを加える事で、普段参加されているお客様にも分かりやすく、楽しくレッスンを行っております☆開催日：毎週水曜日12:40～、20:00～

### ★代行レッスン情報★

- ◆ 5/7(日) 10:00～ピラティス+ 亀山 ⇒ 休講
- ◆ 5/9(火) 10:20～ピラティス+ 櫻井 ⇒ 堀米 パワーサークル  
11:30～マシン基礎 櫻井 ⇒ 堀米  
11:30～ピラティス基礎 亀山 ⇒ 木村  
18:50～ピラティスパワー 櫻井 ⇒ 木村
- ◆ 5/10(水) 11:30～ピラティスパワー 櫻井 ⇒ 石川  
12:40～ピラティスプラス 櫻井 ⇒ 石川 ストレッチポール  
18:50～SilkSuspension 亀山 ⇒ 休講  
18:50～SilkSuspension 亀山 ⇒ 喜多 セルフリンパヨガ  
20:00～ピラティス基礎 亀山 ⇒ 喜多 インスパイリング  
20:00～ピラティスプラス 櫻井 ⇒ 休講
- ◆ 5/12(金) 11:30～インスパイリング 喜多 ⇒ 木内 ピラティス
- ◆ 5/13(土) 10:00～SilkSuspension 木内 ⇒ 堀米  
11:00～マシン基礎 木内 ⇒ 堀米
- ◆ 5/21(日) 10:00～ピラティスリフレッシュ 木村 ⇒ 木内  
12:40～ピラティスレベルフリー 木村 ⇒ 木内
- ◆ 5/24(火) 11:30～ピラティスパワー 櫻井 ⇒ 石川  
12:40～ピラティスプラス 櫻井 ⇒ 石川 ストレッチポール  
20:00～ピラティスプラス 櫻井 ⇒ 喜多 骨盤リメイク

### ★ドイツに行ってきます！ピラティス国際カンファレンス★

5月7日は世界ピラティスデイと言われております。この日を中心に、2年に一度、ジョセフ・ピラティスが生まれ育った街で国際カンファレンス「ピラティス国際遺産議会」が開催されています。主催は、今年2月に来沼された、ピラティス氏の唯一の公式な弟子、ロリータ・サン・ミゲルです！

この度、櫻井が日本代表のアンバサダーに任命され、また、亀山も勉強へと初の海外研修に参加してきます。ピラティスの素晴らしさを身を以て経験し、ピラティスボディスタジオの皆様にお届けしていきます。不在中は代行レッスンなどでご迷惑をおかけいたしますが、どうぞ宜しくお願いいたします。



櫻井・亀山