

【2017年 11月～】 グループレッスン・タイムテーブル

PILATES BODY STUDIO

日付が入っているクラスは、指定された日程のみ開催。他毎週開催。

(通常レッスン50分間)

	火		水		木		金		土		日	
	7.14.21.28		1.8.15.22.29		2.9.16.30		10.17.24		4.11.18.25		5.12.19.26	
	通常	特別	通常	特別	通常	特別	通常	特別	通常	特別	通常	特別
9:00									9:00ピラティス45分 レベルフリー★ 木内			
10:00		ピラティス+ ストレッチーズ ★櫻井	10:20ヨガ★ リラックス 鍵山		10:10子連れママ ピラティス 45分 石川		10:10子連れママ インスパイリング 45分 喜多		10:00【週替り】 4.11日 ●インスパイリング★ 喜多(75分)	10:00 SilkSuspension 基礎 木内	10:00ピラティス ☆リフレッシュ (45分)木村	10:00ピラティス+ セルフケアマッサージ 亀山
11:00		7日代行 亀山							18.25日 ●からだバー 石川(50分)	11:00マシン入門 木内 4.18日リフォーマー 11.25日キャテラック	11:00ピラティス ★レベルフリー 木村	26日代行 木内
12:00	11:30 ピラティス基礎★ 亀山	11:30マシン基礎 櫻井 チェア	11:30ピラティス パワー★★★ 石川	SilkSuspension リフレッシュ 鍵山	11:30ベルヴィック ピラティス★ 石川		11:30 インスパイリング ★喜多	マシン入門★ 堀米 リフォーマー			26日代行 木内	
13:00		7日代行 堀米		12:40ピラティス+ ストレッチアーキ ★櫻井	12:40マタニティ ピラティス 石川	SilkSuspension ビューティー 亀山		17.24日代行 亀山	<p>※11/3(金)、11/23(木)は祝日の為、休館となります</p> <p>レッスン変更のお知らせ ●水曜 20:00～ピラティス+ 櫻井 ⇒金曜 20:00～セルフリンパヨガ 喜多 ●金曜レッスンが一部変更となりますので、ご確認願います。</p> <p>★フランクリンメソッド～腹筋/呼吸～★ 11/3(金) 12:30～17:30【講師】村田 介志</p> <p>★代行情報★ 11/1(水)12:40～ピラティス+ 櫻井⇒石川 11/7(火)10:20～ピラティス+ 櫻井⇒亀山 11:30～マシン基礎 櫻井⇒堀米 18:50～ピラティスパワー 櫻井⇒亀山 11/8(水)12:40～ピラティス+ 櫻井⇒石川 11/22(水)12:40～ピラティス+ 櫻井⇒石川 11/26(日)10:00～ピラティスリフレッシュ 木村⇒木内 11:00～ピラティスレベルフリー 木村⇒木内</p>			
18:00				1.8.22日代行 石川								
19:00	18:50ピラティス パワー ★★★櫻井	18:50 骨盤リメイク 喜多		SilkSuspension ビューティー 亀山	18:50 ピラティス基礎★ 亀山		18:50 インスパイリング ★喜多					
20:00	20:00 インスパイリング ★喜多		20:00 ピラティス基礎★ 亀山		20:00ピラティス ★レベルフリー 木村	SilkSuspension ビューティー 亀山	20:00 セルフリンパヨガ ★喜多					
21:00												

※2ページ目に10月のタイムテーブルあります※

