

2018年 5月～ タイムテーブル

今月テーマ:気分爽快!

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。

(グループレッスン50分間)

	火 1.8.15.22.29	水 2.9.16.23.30	木 10.17.24.31	金 11.18.25	土 12.19.26	日 6.13.20.27
9:00	マット	特別	マット	特別	マット	特別
10:00		◆テーマ◆ 姿勢 スッキリ!	◆テーマ◆ シンプルな筋ト レで気分スッキ リ!!		9:00 ピラティス 45分 木内	
11:00	10:20 ㊄ ピラティス 入門 望月	10:20★☆ シルク 櫻井	10:20 ㊄ シルク 鍵山	10:20★ ピラティス 石川 基礎	10:10ママ インスパイリング 喜多	10:00[6-13日] ヤムナ 吉田 10:00[20-27日] ㊄ピラティス木村
12:00		1-8日代行 石川	10:20 ㊄マシン 石川 キャデラック 2日代行 木内	11:30 ㊄ シルク 石川	11:30★ インスパイリング 喜多	◆テーマ◆背 中美人で魅 力もUP
13:00	12:40 ★☆ ピラティス 櫻井	11:30 ㊄マシン チェア 75分 石川	11:30★ ピラティス 骨盤 石川	◆テーマ◆ ダイナミックに 動いてスカッと しよう!	11:00★ シルク 木内	11:00★ ピラティス 木村
18:00	12:40 ★☆ ピラティス 櫻井	12:40 ㊄マシン チェア 75分 石川	12:40★★ マシ ン キャデラック 櫻井		◆テーマ◆ 体中を伸ば して気持ち 良く!	11:00 ㊄マシン [12-19日] チェア 75分 石川
19:00	1-8日代行 石川	5月1日 PIYO スペシャルイ ベント!	12:40 ㊄マシ ン キャデラック 櫻井	12:40 [10-24日]石川 女性リカバリー [17-31日]喜多 骨盤リメイク (各50分)		12:00 マシン★ チェア 木村
20:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多	18:50★★ ピラティス 櫻井	18:50 ㊄ シルク 吉田	18:50★ ピラティス 木村	◆テーマ◆ 下腹キュッと	20日クローズ
21:00	20:00★ インスパイリ ング 喜多	2日クローズ	◆テーマ◆背 中 美人で魅力も UP	20:00★ シルク 木村		

※5/3・4・5は祝日の為、休館となります。

【お知らせ】
★Lolita's Legacy開催日★
5/20(日)・5/21(月)
【スペシャルイベント! 第2弾!】
5/1(火)PIYO(パイヨ)音楽に合わせてながら、ピラティス、ヨガ、ストレッチの動きを流れるように行います。体幹を鍛えたり、バランス能力を向上させたり、柔軟性を上げたりする全身運動です。マットの上で行うアメリカ発祥のプログラム。汗をかくほど動くプログラムです!

PILATES BODY STUDIO

代行情報
5/1(火)10:20～シルクサスペンション 担当:櫻井⇒石川
5/1(火)12:40～ピラティス 担当:櫻井⇒PIYO 石川(スペシャルイベント)
5/2(水)10:20～マシンキャデラック 担当:石川⇒木内
5/2(水)11:30～ピラティス骨盤 担当:石川⇒木内
5/8(火)10:20～シルクサスペンション 担当:櫻井⇒石川

- [クラス名補足] *マシン:ピラティスマシンクラス *シルク: SilkSuspension(シルクサスペンション)
- [レッスン強度] ㊄:入門クラス。体力に自信がない方から初めての方から安心!リフレッシュしたい方にもオススメ!
- ★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスンで、レッスンの中盤にはチャレンジも!
- ★☆:中級クラス。丁寧に動きの解説をしながらも、無理なくチャレンジを入れていきます!
- ★★:上級クラス。汗を流して動こう!運動強度が高いクラス。慣れてきた方のチャレンジに!初めての方も、休みながらご参加していただいてもOK!

※2ページ目に4月のタイムテーブルあります※

2018年 4月～ 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。

(グループレッスン50分間)

	火 3.10.17.24		水 4.11.18.25		木 5.12.19.26		金 6.13.20.27		土 7.14.21.28		日 8.15.22	
	マット	特別	マット	特別	マット	特別	マット	特別	マット	特別	マット	特別
9:00									9:00 ピラティス 木内			
10:00		◆テーマ◆ ベーシック		◆テーマ◆ 後ろ姿 スッキリ!			10:10ママ インスパイリング 喜多		10:00 [7・21日] インスパイリング 喜多(75分)	10:00★マシン 7・21日リフォーマー 14・28日キャデラック 木内	10:00[1・22日] ヤムナ 吉田 10:00[8・15日] プレピラティス木村	◆テーマ◆ ヒップ アップ
11:00	10:20 ピラティス 入門 望月	10:20★ シルク 櫻井	10:20★ シルク 鍵山	10:20★ ピラティス 石川 基礎					[14・28日] からだパー 石川(50分)	11:00★ シルク 木内	11:00★ ピラティス 木村	11:00[1・22日] シルク 吉田
12:00		11:30 マシン キャデラック 75分 石川	11:30★ ピラティス 骨盤 石川	10:20 マシン 石川 リフォーマー		11:30 シルク 石川	11:30★ インスパイリング 喜多		◆テーマ◆ 二の腕を引 き締めよう	11:00 マシン [14日・28日] キャデラック 75分 石川		12:00 マシン★ キャデラック 木村
13:00	12:40 ★ ピラティス 櫻井 ストレッチーズ		12:40 マタニティ ピラティス 石川	12:40★★マシン リフォーマー 櫻井	12:40 [5・19日]石川 女性リカバリー [12・26日]喜多 骨盤リメイク (各50分)				◆テーマ◆ ヒップ 引き締め			15・22日 クローズ
18:00												
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多		18:50★ ピラティス 櫻井 ストレッチーズ	18:50 シルク 吉田	18:50★ ピラティス 木村	◆テーマ◆ 肩甲骨を 動かして肩 こり解消	18:50★ ヨガ 喜多	18:50 マシン 福永 キャデラック				
20:00	20:00★ インスパイリング 喜多		◆テーマ◆ ヒップ アップ		20:00 PIYO(パイヨ) 石川	20:00★ シルク 木村	20:00 ピラティス 福永					
21:00					19日のみ開催!	19日クローズ						

※4/29は祝日の為、休館となります。

【お知らせ】

- ★SilkSuspension指導者養成コース開催日★
4/8(日)・4/9(月)
- ★Lolita's Legacy開催日★
4/15(日)・4/16(月)
- ★ピラティスサークルワークショップ開催日★
4/22(日)12:30～15:00
- 木曜・金曜ナイトレッスンが変更になります。
- 火曜レッスンが変更になります。担当:櫻井
火曜18:50～マシン⇒10:20～シルクススペンション

【スペシャルイベント!】
4/19(水)PIYO(パイヨ)音楽に合わせながら、ピラティス、ヨガ、ストレッチの動きを流れるように行います。体幹を鍛えたり、バランス能力を向上させたり、柔軟性を

- [クラス名補足] *マシン:ピラティスマシンクラス *シルク:SilkSuspension(シルクススペンション)
- [レッスン強度] ↓:入門クラス。体力に自信がない方から初めての方から安心!リフレッシュしたい方にもオススメ!
- ★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスンで、レッスンの中盤にはチャレンジも!
 - ★☆:中級クラス。丁寧に動きの解説をしながらも、無理なくチャレンジを入れていきます!
 - ★★:上級クラス。汗を流して動こう!運動強度が高いクラス。慣れてきた方のチャレンジに!初めての方も、休みながらご参加していただいてもOK!

スペシャル
イベント!