2018年　6月～　タイムテーブル

今月テーマ:コンディショニング（身体を整えよう！）

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		水		木		金		土		日	
	5.12.19.26		6.13.20.27		7.14.21.28		1.8.15.22.29		2.9.16.23.30		3.10.17.24	
	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 45分　木内			
10:00	10:20 ピラティス 入門　望月	10:20★☆ シルク 櫻井		♦テーマ♦ エクササイズとストレッチを組み合わせて心地よく！ 10:20 シルク 鍵山 10:20 ★マシン　石川 キャデラック	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	6/9（60分） リラックス リンパヨガ スペシャル イベント！	10:00 [9・23・30日] インスパイリング 喜多（75分） 23日のみ50分 [2・16日] からだバー 石川(50分)	10:00★マシン 2・16・30日 リフォーマー 9・23日キャデラック 50分　木内 11:00★ シルク 木内	10:00[10・17日] ヤムナ 吉田 10:00[3・24日] プレピラティス木村 11:00★ ピラティス 木村	♦テーマ♦ 背骨を動かそう 11:00[10・17日] シルク　吉田
11:00		11:15マシン チェア 75分　石川 12日 クローズ	11:30★ ピラティス 骨盤　石川			11:30 シルク 石川	11:30★ インスパイリング 喜多			11:00 マシン [2・16日] チェア 75分　石川		12:00 マシン★ チェア 木村 24日 クローズ
12:00	12:40 ★★ ピラティスパワー 櫻井		12:40 マタニティ ピラティス 石川	12:40★★マシン キャデラック 櫻井	12:40 [7・21日]喜多 骨盤リメイク [14・28日]石川 からだバー （各50分）				♦テーマ♦ なめらかな股関節で身も軽く！			
13:00						♦テーマ♦ 左右差を知り、整えよう！						
18:00												
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多	6/26（60分） リラックス リンパヨガ スペシャル イベント！	18:50 ★★ ピラティスパワー 櫻井	18:50 シルク 吉田	18:50★ ピラティス 木村	♦テーマ♦ 姿勢を改善しよう！	18:50★ ヨガ 喜多	18:50 マシン 福永 リフォーマー 22日 クローズ				
20:00	20:00★ インスパイリング 喜多		20:00 ヤムナ 吉田	♦テーマ♦ 背骨を動かそう		20:00★ シルク 木村	20:00 ピラティス 福永					
21:00												

【お知らせ】
★Lolita's Legacy開催日★
6/22（金）～6/25（月）

【スペシャルイベント！第2弾！】
リラックスリンパヨガ（60分）
☆開催日☆
6/9（土）10時～
6/26（火）20時～
前半は痩身効果のあるマッサージクリームを塗ってマッサージ♪
後半はゆったりとヨガを組み合わせて、身体のだるくなる季節をコンディションしましょう！

PILATES BODY STUDIO

［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！