【2017年 4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	
	4,11,18,25		5,12,19,26		6,13,20,27		7,14,21,28		1,8,15,22		2,9,16,23,30	
	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ﾋﾟﾗﾃｨｽ45分 ﾚﾍﾞﾙﾌﾘｰ 木内			
10:00		ピラティス＋★ Stretch-eze® 基礎 櫻井 4日,25日代行 亀山	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】 1.15日 ●ｲﾝｽﾊﾟｲﾘﾝｸﾞ 喜多(75分) 8.22日 ●リラックスヨガ 室伏(50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ｼﾞ 亀山 ※9日休講です
11:00	11:30 ピラティス 基礎 亀山	11:30マシン基礎 櫻井 リフォーマー ※4日休講です 25日代行 堀米	11:30ピラティス ★★☆パワー 櫻井 19日代行 石川	SilkSuspension リフレッシュ 鍵山	11:30ピラティス ☆リフレッシュ 亀山	11:30マシン基礎 櫻井 リフォーマー 6日のみ開催	11:30 インスパイリング ★☆喜多	マシン入門★ 堀米(毎週) リフォーマー 7日代行 木内	29日昭和の日の為休館	11:00マシン入門 木内 1,15日ﾘﾌｫｰﾏｰ 8.22日ｷｬﾃﾞﾗｯｸ	11:00ピラティス ★レベルフリー 木村	
12:00				12:40ピラティス＋ パワーサークル ★櫻井 19日代行 石川 コアバンド	12:40ベルヴィック ピラティス 石川	SilkSuspension ビューティー 亀山						
13:00												
18:00												
19:00	18:50 ピラティス パワー ★★☆櫻井 4日,25日代行 亀山	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 ピラティス★ 基礎 堀米 7日代行 亀山					
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＋ パワーサークル ★櫻井 19日代行 喜多 セルフリンパヨガ	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 インスパイリング ★☆喜多					
21:00												

★レッスンのお知らせ★

●4/29(土) 昭和の日の為休館となります。

★櫻井マシン基礎 レッスン振替のお知らせ★

●4日火曜11:30 休講となります

●6日木曜11:30 振替開催いたします

★レッスン変更のお知らせ★

●毎週火曜18:50 『骨盤リメイク』喜多

●毎週火曜20:00 『インスパイリング』喜多

★レッスン開催のお知らせ★

●毎週水曜20:00 『ピラティス基礎』亀山

PILATES BODY STUDIO

pilates-body.jp