

2018年 3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 6.13.20.27		水 7.14.28		木 1.8.15.22.29		金 2.9.16.23.30		土 3.10.17.24.31		日 4.11.18.25	
	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◆ 背中					10:00 [3・17・31日] インスパイリング 喜多(75分)	10:00★マシン 3・17日リフォーマー 10・24日キャデラック 木内	10:00[11・18日] ヤムナ 吉田 10:00[4・25日] プレピラティス木村	◆テーマ◆ 美脚
11:00	10:20 ピラティス 入門 望月		10:20★ シルク&ハンジー 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・24日] からだパー 石川(50分)	11:00★ シルク&ハンジー 木内	11:00★ ピラティス 木村	11:00[11・18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◆ 美脚	11:00 マシン [10日・24日] キャデラック 75分 石川	25日クローズ	
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 [1・15・29日]石川 女性リカバリー [8・22日]喜多 骨盤リメイク (各50分)		◆テーマ◆ 姿勢改善		10日のみ50分		12:00 マシン★ キャデラック 木村
18:00												4日、25日 クローズ
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多	18:50★マシン チェア 櫻井	18:50★ ピラティス 櫻井 ストレッチーズ	◆テーマ◆美 脚	18:50 シルク 吉田	18:50★ シルク 木村	18:50 ピラティス 福永					
20:00	20:00★ インスパイリング 喜多		20:00 ヤムナ 吉田		◆テーマ◆ ウエストシェ イブ	20:00★ 骨盤ヨガ 喜多	20:00 マシン 福永 キャデラック					
21:00												


※3/21は祝日の為、休館となります。

【お知らせ】

- ★stretch-ezeワークショップ開催日★
3/4(日)11:00～17:30
- ★StretchArcワークショップ開催日★
3/10(土)12:30～14:30
- ★フランクリンワークショップ開催日★
3/25(日)
- ★ピラティスサークルワークショップ開催日★
3/26(月)10:00～12:00

◆レッスンの変更について◆

- ・水曜10:20～マシンレッスン増設しました
担当: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] ▽: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2月のタイムテーブルあります※

2018年 2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 6.13.20.27		水 7.14.21.28		木 1.8.15.22		金 2.9.16.23		土 3.10.17.24		日 4.18.25	
	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◆ 背中 すっきり					10:00 [3日・17日] インスパイリング 喜多(75分)	10:00★マシン 3・17日キャデラック 10・24日リフォーマー 木内	10:00[4日・18日] ヤムナ 吉田 10:00[25日] プレピラティス木村	◆テーマ◆ 腰を支える強 く引き締まった お腹
10:20	10:20 ピラティス 入門 望月		10:20 マタニティ ピラティス 石川 7日 クローズ	10:20★ シルク 鍵山	10:20★ ピラティス 基礎 石川		10:10ママ インスパイリング 喜多		10:00 からだバパー 石川(50分)	11:00★ シルク 木内	11:00★ ピラティス 木村	11:00[4日] シルク 吉田
11:00					8日代行 喜多 骨盤ヨガ					◆テーマ◆ お腹を引き 締めよう		
12:00		11:30 マシン リフォーマー 75分 石川 27日代行 櫻井	11:30★ ピラティス 骨盤 石川 7日代行 鍵山 リラクソヨガ		11:30 シルク 石川 8日代行 吉田		11:30★ インスパイリング 喜多					
13:00	12:40★★ ピラティス 櫻井 パワーサークル			12:40★★マシン チェア 櫻井	12:40 [1日・15日]石川 女性リカバリー [8日・22日]喜多 骨盤リメイク (各50分)							12:00 マシン 木村
14:00							◆テーマ◆ 立位多め					
18:00												
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多	18:50 マシン リフォーマー 櫻井	18:50★★ ピラティス 櫻井 パワーサークル	18:50 シルク 吉田 ◆テーマ◆ 腰を支える強く 引き締まったお 腹	18:50★ シルク 木村		18:50 ピラティス 福永					
20:00	20:00★ インスパイリング 喜多		20:00 ヤムナ 吉田		◆テーマ◆ 美尻		20:00★ 骨盤ヨガ 喜多	20:00 マシン チェア 福永				
21:00												


※2/11は祝日の為、休館となります。

【お知らせ】

★Lolita's Legacy 今月のコース開催日★
2/10(土)～12(月)

★SilkSuspension養成コース開催日★
2/18(日)11:00～18:00～19(月)10:00～17:00

★代行情報★
2/7(水)
11:30～ピラティス骨盤 石川⇒リラクソヨガ 鍵山
2/8(木)
10:20～ピラティス基礎 石川⇒骨盤ヨガ 喜多
11:30～シルクサスペンション 石川⇒櫻井
2/27(火)



- [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] ▽ : 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！