

【2017年 5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 2.9.16.23.30		水 10.17.24.31		木 11.18.25		金 12.19.26		土 6.13.20.27		日 7.14.21.28	
	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			3日 憲法記念日の為休館		4日 みどりの為休館		5日 こどもの日の為休館		9:00ピラティス45分 レベルフリー 木内			
10:00									10:00【週替り】	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		ピラティス+★ ストレッチポール 基礎 櫻井 9日代行堀米 パワーサークル	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		6.20日 ●インスパイリング 喜多(75分) ※20日は50分間	●リラックスヨガ 喜多(50分)	13日代行堀米	21日代行木内 ※7日休講
12:00	11:30ピラティス 基礎 亀山 9日代行木村	11:30マシン基礎 櫻井 キャデラック 9日代行堀米	11:30ピラティス ★★☆パワー 櫻井 10・24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 インスパイリング ★☆☆喜多 12日代行木内 ピラティス	マシン入門★ 堀米(毎週) リフォーマー		11:00マシン入門 木内 6.20日リフォーマー 13.27日キャデラック	11:00ピラティス ★レベルフリー 木村 13日代行堀米	21日代行木内
13:00				12:40ピラティス+ フランクリンボール ★櫻井 10・24日代行 石川 ストレッチポール	12:40ベルヴィック ピラティス 石川	SilkSuspension ビューティー 亀山						
18:00												
19:00	18:50ピラティス パワー ★☆☆櫻井 9日代行木村	18:50 骨盤リメイク 喜多	10日開講! 18:50 セルフリンパヨガ 喜多	18:50 SilkSuspension ビューティー亀山 ※10日休講	18:50 ピラティス基礎 亀山		18:50 ピラティス★ 基礎 堀米					
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 10日代行 喜多 インスパイリング	20:00ピラティス+ フランクリンボール ★櫻井 ※10日休講 24日代行 喜多 骨盤リメイク	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												

★5/3～5は祝日の為休館となります★

★10日のみ開講！特別レッスンのお知らせ★  
●10日18:50～セルフリンパヨガ 喜多  
※同日程のSilkSuspensionは休講となります

★レッスン休講のお知らせ★  
●7日(日)10:00～ピラティス+亀山⇒休講  
●10日(水)10:00～ピラティス+櫻井⇒休講  
●10日(水)18:50～SilkSuspension 亀山⇒休講

★Lolita's Legacy2017開講のお知らせ★  
5月からLolita's Legacy2017の養成コースが開催いたします！  
今月の開催日時：5/19(金)～22(月)

★ピラティス国際カンファレンス★  
5/3～5/10の間、櫻井先生、亀山インストラクターはドイツに旅立ちます！  
そのため上記期間中はレッスンの変更・代行がございます。  
ご迷惑をかける分、ドイツでみっちり学んで

