

【2017年 7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		1.8.15.22.29		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ピラティス45分 レベルフリー 木内			
10:00									10:00【週替り】			
11:00		ピラティス+ ストレッチボール ★櫻井 4.11,18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		1.15.29日 ●インスパイリング 喜多(75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ジ 亀山
12:00	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	11:30ピラティス パワー★★☆ 石川	SilkSuspension リフレッシュ 鍵山	11:30ベルヴィック ピラティス 石川		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	8.22日 ●ヨガ 喜多(50分)	11:00マシン入門 木内 1.15日リフォーマー 8.22日キャデラック	11:00ピラティス ★レベルフリー 木村	
13:00		11.18日代行 堀米 4日代行 喜多 セルフリンパヨガ		12:40ピラティス+ スモールボール ★櫻井 5.12,19日代行 石川		SilkSuspension ビューティー 亀山			★SilkSuspension来日ワークショップ開催★ 7/22(土) 12:30～13:30 14:00～19:00 7/23(日) 12:30～13:30 14:00～19:00 7/24(月) 11:00～12:00 13:00～18:00 ★フランクリンメソッド～骨盤～★ 7/30(日) 12:30～17:30 【講師】村田 介志			
18:00									★代行情報★ 7/4,11,18(火) 10:20～ピラティスプラス 櫻井⇒亀山 7/4(火) 11:30～マシン基礎 櫻井⇒セルフリンパヨガ 喜多 7/11,18(火) 11:30～マシン基礎 櫻井⇒堀米 7/5,12,19(水) 12:40～ピラティスプラス 櫻井⇒石川 18:50～ピラティスプラス 櫻井⇒亀山			
19:00	18:50 インスパイリング ★☆☆喜多	SilkSuspension ビューティー 亀山		18:50ピラティス+ ストレッチーズ ★櫻井 5.12,19日代行 亀山	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 骨盤リメイク 喜多	20:00 ピラティス基礎 亀山		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	7月のみ火曜、水曜のナイトタイムが変更となります											