

# 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] フレピラティス木村	◆テーマ◆ 腰を支える 強く引き締 まったお腹				
11:00	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日・24日] からだパー 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				
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		8日代行 喜多 骨盤ヨガ	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		◆テーマ◆ お腹を引 き締めよう	11:00 [10日・24日] マシ ン 75分石川						
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)		◆テーマ◆ 立位多め					12:00 マシ ン 木村				
18:00									<b>※2/11は祝日の為、休館となります。</b> 【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)							
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																

[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、休みながらご参加いただいてもOK!

