【2017年 11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	
	7.14.21.28		1.8.15.22.29		2.9.16.30		10.17.24		4.11.18.25		5.12.19.26	
	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＋ ストレッチーズ ★櫻井	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】 4.11日 ●ｲﾝｽﾊﾟｲﾘﾝｸﾞ☆★ 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ｼﾞ 亀山
11:00		7日代行　亀山									26日代行　木内	
12:00	11:30 ピラティス基礎★ 亀山	11：30マシン基礎 櫻井 チェア	11:30 ピラティス パワー★★☆ 石川	SilkSuspension リフレッシュ 鍵山	11:30ﾍﾟﾙｳﾞｨｯｸ 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 リフォーマー	18.25日 ●からだﾊﾞｰ 石川(50分)	11:00マシン入門 木内 4.18日ﾘﾌｫｰﾏｰ 11.25日ｷｬﾃﾞﾗｯｸ	11:00ピラティス ★レベルフリー 木村	
13:00		7日代行　堀米		12:40ピラティス＋ ストレッチアーク ★櫻井	12:40マタニティ ピラティス 石川	SilkSuspension ビューティー 亀山		17.24日代行 亀山			26日代行　木内	
				1.8.22日代行 石川								
18:00												
19:00	18:50 ピラティス パワー ★★☆櫻井	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 インスパイリング ★☆喜多					
	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 ★レベルフリー 木村	SilkSuspension ビューティー 亀山		20：00 セルフリンパヨガ ★喜多				
21:00												

※11/3(金)、11/23（木）は祝日の為、休館となります

レッスン変更のお知らせ

●水曜　20：00～ピラティス＋　櫻井

⇒金曜　20：00～セルフリンパヨガ　喜多

●金曜レッスンが一部変更となりますので、ご確認願います。

★フランクリンメソッド～腹筋/呼吸～★

11/3(金)　12:30～17:30【講師】村田　介志

★SilkSuspension養成コース開催日★

11/18（土）12:00～18:00　11/19（日）10:00～16:30

★代行情報★

11/1（水）12：40～ピラティス＋　櫻井⇒**石川**

11/7（火）10：20～ピラティス＋　櫻井⇒**亀山**

11：30～マシン基礎　櫻井⇒**堀米**

18：50～ピラティスパワー　櫻井⇒**亀山**

11/8（水）12：40～ピラティス+　櫻井⇒**石川**

11/22（水）12：40～ピラティス+　櫻井⇒**石川**

11/26（日）10：00～ピラティスリフレッシュ　木村⇒**木内**