

2018年 1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 9.16.23.30		水 10.17.24.31		木 11.18.25		金 5.12.19.26		土 6.13.20.27		日 7.14.21.28	
	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									10:00 [6日・20日] インスパイリング 喜多(75分)	10:00★マシン 6.20日リフォーマー 13.27キャデラック 木内	10:00[7日・21日] ヤムナ 吉田	
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	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 45分		[13日・27日] からだパー 石川(50分)	11:00★ シルク 木内	10:00[14日・28日] プレピラティス木村 28日代行 木内	
12:00		11:30 マシン リフォーマー 75分 石川	11:30★ ピラティス 骨盤 石川		18日代行 喜多 骨盤ヨガ	11:30★ シルク 石川	11:30★ インスパイリング 喜多			11:00★ ピラティス 木村	11:00★ ピラティス 木村	11:00[7日・21日] シルク 吉田
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 [11日・18日]喜多 骨盤リメイク [25日]石川 女性リカバリー (各50分)	18日代行 櫻井				11:00 [13日・27日] マシン 75分石川	28日代行 木内	12:00 マシン 木村
18:00												28日代行 木内
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		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		20:00★ ピラティス 木村		20:00★ 骨盤ヨガ 喜多	20:00 マシン チェア 福永				
21:00												

【お知らせ】
※1/1(月)～1/4(木)は年末年始の為、休館となります。

★代行情報★
1/18(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
1/28(日)
10:00～プレピラティス 木村⇒木内
11:00～ピラティス 木村⇒木内
12:00～マシン 木村⇒木内



[クラス名補足] *マシン:ピラティスマシクラ *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、休みなながらご参加していただいてもOK！