

【2017年 8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	
	1.8.22.29		2.9.16.23.30		3.17.24.31		4.18.25		5.19.26		6.20.27	
	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+ ストレッチアーク ★櫻井 8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		5.19日 ●インスパイリング 喜多(75分) ※19日は50分間	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 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	26日 ●ヨガ 喜多(50分)	11:00マシン入門 木内 5.19日リフォーマー 26日キャデラック	11:00ピラティス ★レベルフリー 木村	
13:00		8日代行 堀米	23日、30日 代行 木村						<p>※8/10～15は夏季休暇の為休館となります</p> <p>★Lolita's Legacy 今月のコース開催日★ 8/19(土)～21(月)</p> <p>★Stretch-eze ワークショップ開催日★ 8/6(日) 12:30～18:30</p> <p>★SilkSuspension 養成コース開催日★ 8/26(土)～27(日) 11:00～19:00</p> <p>★代行情報★ 8/8(火) 10:20～ピラティスプラス 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 8/23(水) 11:30～ピラティスパワー 石川⇒木村 8/30(水) 11:30～ピラティスパワー 石川⇒木村</p> <p>8月スタート! マタニティピラティス開講します!</p>			
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 ピラティス★ 基礎 堀米					
20:00	8日代行 亀山											
21:00	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+ ストレッチーズ ★櫻井	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					