

【2017年 12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 5.12.19.26		水 6.13.20.27		木 7.14.21.28		金 1.8.15.22		土 2.9.16		日 3.10.17.24	
	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									通常 9:00ピラティス45分 レベルフリー★ 木内	特別		
10:00		10:20ピラティス+ ストレッチアーチ ★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】 2.16日 ●インスパイリング☆★ 喜多(75分) ※16日は50分間 9日 ●からだハー 石川(50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	※12/10のみ開催 10:00 ヤムナ 吉田
11:00											3日代行 喜多 朝ヨガ	
12:00	11:30 アクティブヨガ ★☆☆喜多	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	マシン入門★ 櫻井 リフォーマー	11:30 インスパイリング ★☆☆喜多			11:00マシン入門 木内 2.16日リフォーマー	11:00ピラティス ★レベルフリー 木村	3日代行 喜多 インスパイリング
	※12月のみ開催								※12/29(金)～1/4(木)は年末年始の為、休館となります			
13:00				12:40ピラティス+ ストレッチーズ ★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			★12/9(土)ピラティスの歴史特別講演開催！			
18:00									★Lolita's Legacy 今月のコース開催日★ 12/16(土)～18(月)			
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		★フランクリンメソッド～肩帯～★ 12/3(日) 12:30～17:30 【講師】村田 介志			
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+ 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 セルフリンバヨガ 喜多		★SilkSuspension養成コース開催日★ 12/24(日)11:00～19:00 12/25(月)9:30～18:30			
21:00									★レッスンのお知らせ★ 12/10(日)10:00～のみ開催 ヤムナ 吉田マシン ※12月のみ開催 火曜11:30～アクティブヨガ 喜多 木曜11:30～マシン入門 櫻井			
									★代行情報★ 12/3(日)10:00～ピラティス 木村⇒朝ヨガ 喜多 11:00～ピラティス 木村⇒インスパイリング 喜多			

※2ページ目に11月のタイムテーブルあります※

