

【2017年 10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 3.10.17.24.31		水 4.11.18.25		木 5.12.19.26		金 6.13.20.27		土 7.14.21.28		日 1.8.15.22.29	
	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			
									28日代行 喜多 朝ヨガ			
10:00									10:00【週替り】	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
		ピラティス+ ストレッチアーク ★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		7.21.28日 ●インスパイリング☆☆ 喜多(75分)	28日代行 堀米		
		24.31日代行 亀山							14日 ●からだバー 石川(50分)	11:00マシン入門 木内 7.21日リフォーマー 14.28日キャデラック		
11:00										28日代行 堀米		
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			11:00ピラティス ★レベルフリー 木村	
		24日クローズ 31日代行 堀米							★Lolita's Legacy 今月のコース開催日★ 10/14(土)～16(月)			
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		★代行情報★ 10/24(火) 10:20～ピラティス+ 櫻井⇒亀山 11:30～マシン基礎 櫻井⇒クローズ 18:50～ピラティスパワー 櫻井⇒亀山			
					25日代行 石川				10/25(水) 12:40～ピラティス+ 櫻井⇒石川 20:00～ピラティス+ 櫻井⇒クローズ			
18:00									10/28(土) 9:00～ピラティス 木内⇒朝ヨガ 喜多 10:00～SilkSuspension 木内⇒堀米 11:00～マシン入門 木内⇒堀米			
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		10/31(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			
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 インスパイリング ★☆☆喜多					
21:00				25日クローズ								

※2ページ目に9月タイムテーブルあります※

