

2018年 12月～ タイムテーブル

12月テーマ:気持ちよく2019年を迎えるために
身体を整えておこう!

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 4.11.18.25	水 5.12.19.26	木 6.13.20.27	金 7.14.21.28	土 1.8.15.22	日 2.9.16
9:00	マット	特別	マット	特別	マット	特別
10:00		◆テーマ◆ 姿勢改善シルク	◆テーマ◆ 背中を鍛えて、 姿勢美人になろう!		9:00 ピラティス 45分 木内 1日代行 石川	
11:00	10:20 10:20 ピラティス 10:20★ 入門 望月 シルク 石川 桜井	10:20 シルク 10:20★ 鎌山 ピラティス 石川 基礎	10:20★ ピラティス 石川 基礎	◆テーマ◆ ぶれない軸を 作ろう!	10:00 [1・15日] インスパイリング 喜多(75分)	◆テーマ◆ 気持ちよく汗をかく &ストレッチ!
12:00		25日代行 石川	10:20 ★マシン 石川 キャデラック	11:30 11:30★ シルク 石川 インスパイリング 骨盤 喜多	[8・22日] からだバー 石川(50分)	11:00★ シルク 木内
13:00	12:40★ ピラティス基礎 桜井	11:30★ ピラティス 石川	13日代行 喜多 ヨガ	13日クローズ	◆テーマ◆ チャレンジを 入れて楽しく!	11:00★ ピラティス 木村
18:00	25日代行 石川 ブレピラティス	11:15 11:15 マシーン チェア 75分 石川	12:40 12:40★ マタニティ ピラティス 石川 リフォーマー 桜井	12:40 [6日]石川 からだバー [13・27日]喜多 骨盤リメイク (各50分)	11:15 11:15 マシーン [8・22日] チェア 75分 石川	11:00[16日] シルク 鈴木
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多	12:40 マタニティ ピラティス 石川	12日クローズ	◆テーマ◆ エクササイズ& ストレッチで身体を 調整しよう!	◆テーマ◆ チャレンジを 入れて楽しく!	12:00シルク集中 木村 (※申込者限定)
20:00	20:00★ インスパイリング 骨盤 喜多	12:40★ リフォーマー 桜井	12/20(木)12:40~ Xmas PiYo	18:50★ ヨガ 喜多	◆告知◆ 新たな2019年に!1月イベントレッスン告知! ・1/5(土)9:00~瞑想クラス 担当:櫻井 ・とことん太陽礼拝(日程未定) 担当:喜多 ~心と身体を集中してより良い年始めに~	
21:00		18:50★ ピラティス基礎 桜井	12/20(木)20:00~ Xmas PiYo	18:50★ マシン 福永 リフォーマー	◆告知◆ 新たな2019年に!1月イベントレッスン告知! ・1/5(土)9:00~瞑想クラス 担当:櫻井 ・とことん太陽礼拝(日程未定) 担当:喜多 ~心と身体を集中してより良い年始めに~	
		◆テーマ◆ 気持ちよく汗をかく &ストレッチ!	20日クローズ	20:00★ シルク 木村	◆告知◆ 新たな2019年に!1月イベントレッスン告知! ・1/5(土)9:00~瞑想クラス 担当:櫻井 ・とことん太陽礼拝(日程未定) 担当:喜多 ~心と身体を集中してより良い年始めに~	
				20:00 ピラティス [14日]ストレッチズ 福永	◆告知◆ 新たな2019年に!1月イベントレッスン告知! ・1/5(土)9:00~瞑想クラス 担当:櫻井 ・とことん太陽礼拝(日程未定) 担当:喜多 ~心と身体を集中してより良い年始めに~	
				12/28(金)20:00~ 年忘れリベンジ! ジョーとマットピラ ティス	◆告知◆ 新たな2019年に!1月イベントレッスン告知! ・1/5(土)9:00~瞑想クラス 担当:櫻井 ・とことん太陽礼拝(日程未定) 担当:喜多 ~心と身体を集中してより良い年始めに~	

12/23(日)は祝日の為、12/29(土)~1/4(金)は年末年始の為、休館となります。
【12月イベントレッスン】
・12/20(木)12:40~、20:00~
クリスマスPiYo 担当:石川
・12/28(金)20:00~
年忘れリベンジ!ジョーとマットピラティス 担当:福永

※告知※
新たな2019年に!1月イベントレッスン告知!
・1/5(土)9:00~瞑想クラス 担当:櫻井
・とことん太陽礼拝(日程未定) 担当:喜多
~心と身体を集中してより良い年始めに~

夜のクラスにストレッチーズが月1回登場します!
12/6(木)18:50~ 担当:木村
12/14(金)20:00~ 担当:福永



[クラス名補足] *マシン:ピラティスマシンクラス *シルク:SilkSuspension(シルクサスペンション)

[レッスン強度] 10: :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、休みながらご参加していただいてもOK!