

2019年 1月～ タイムテーブル

PILATES BODY STUDIO

テーマ:2019年を新たな気持ちで自分磨きをしよう!

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 8.15.22.29		水 9.16.23.30		木 10.17.24.31		金 11.18.25		土 5.12.19.26		日 6.13.20.27	
	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 45分 木内	9:00 50分[26日] ♥マシン 石川 初心者クラス		
9:50	20分 プレクラス		20分 プレクラス		20分 プレクラス							
10:00												
10:20	♥ ピラティス 入門 望月	10:20★☆ シルク 櫻井		10:20 シルク 鎌山	10:20★☆ ピラティス 石川							
11:00				10:20 50分 ★マシン 石川 キャデラック	31日代行 喜多 ヨガ		10:10ママ インスパイリング 喜多		10:00 インスパイリング 75分 喜多	10:00★ シルク 木内	10:00[6・20日] ヤムナ 鈴木	
12:00		11:30 50分 ★マシン 石川 チェア	11:30★ ピラティス 石川								10:00[13・27日] ♥ピラティス木村	
13:00	12:40 ★☆ ピラティス中級 櫻井		12:40 マタニティ 石川	12:40★★マシン サーキット 櫻井	12:40[10・24日] ストレッチーズ ピラティス 秋山	12:40★ マシン 石川 リフォーマー						
18:00				23日代行 木内 リフォーマー	12:40[17・31日] ストレッチーズ ヨガ 小平							
18:30					18:30 15分 プレクラス							
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多		18:50 ★☆ ピラティス中級 櫻井	18:50 シルク 鈴木	18:50★ ピラティス 木村							
20:00			23日代行 喜多 インスパイリング									
20:00	20:00★ インスパイリング 骨盤 喜多		20:00 ヤムナ 鈴木		20:00[10・24日] ストレッチーズ ピラティス 秋山	20:00★ シルク 木村						
21:00					20:00[17・31日] ストレッチーズ ヨガ 小平							

1月イベントレッスン
1/5(土)8:00～
瞑想会

1月イベントレッスン
1/11(金)11:30～
とことん太陽礼拝

11日クローズ

1月イベントレッスン
1/11(金)18:50～
とことん太陽礼拝

※2018/12/29～2019/1/4まで年末年始休業の為、
休館とさせていただきます。※

★2019年1月より新たなレッスンがスタート★

・プレクラス
プレクラスとは・・・「次のクラスの準備クラス！」
【内容紹介】
火曜9:50～:からだバー 水曜9:50～:ストレッチーズ
木曜9:50～:フットワーク 木曜18:30～:フットワーク
金曜18:30～:ストレッチーズ

・ストレッチーズ

・シルク・マシンの初心者クラス(月1回)

※詳細は別紙参照※

2019年もピラティスボディスタジオをどうぞよろしく
お願いいたします。

**PILATES
BODY
STUDIO**

[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] ♥: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!