

2019年 2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 5.12.19.26	水 6.13.20.27	木 7.14.21.28	金 1.8.15.22	土 2.9.16.23	日 3.10.17.24
9:00	マット	特別	マット	特別	マット	特別
9:50	9:50 20分 プレクラス	9:50 20分 プレクラス	9:50 20分 プレクラス		9:00 ピラティス 45分 木内	9:00 50分[23日] ♥マシン 石川 初心者クラス
10:00				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[3・24日] ヤムナ 鈴木 10:00[10・17日] ♥プレピラティス木村
10:20	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		12.19日代行 石川	10:20 50分 ★マシン 石川 キャデラック			
12:00		11:30 50分 ★マシン 石川 チェア	27日代行 木内	11:30★ シルク 石川	11:30★ インスパイリング 骨盤 喜多	11:00★ ピラティス 木村
13:00	12:40 ★ ピラティス中級 櫻井	26日クローズ	12:40★★ マシンの サーキット 櫻井	12:40[7・21日] ストレッチーズ ピラティス 秋山		11:00★ リフォーマー[2・16日] キャデラック[9・23日] 木内
14:00	12:19日代行 石川 からだパー	6.27日クローズ	12:40[14・28日] ストレッチーズ ヨガ 小平	12:40★ マシン 石川 リフォーマー		11:00 50分[23日] ♥シルク 石川 初心者クラス
18:00			18:30 15分 プレクラス	18:30 15分 プレクラス		12:00★ マシン 木村 リフォーマー
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	18:50★ ヨガ 喜多	17日クローズ
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[7・21日] ストレッチーズ ピラティス 秋山	20:00★ シルク 木村	20:00♥ ピラティス 福永	
21:00			20:00[28日] ストレッチーズ ヨガ 小平	14日クローズ		

2月イベントレッスン
2/14(木)20:00～
パレンタイン♥
マシンフルバージョン

★WS・養成コース情報★
 Stretch-eze®オフィシャルトレーニングWS・マット(基礎編)
 2/16(土) 12:30～18:00
 SilkSuspension™指導者養成コース(レベル1)
 2/17(日)-18(月)
 2/17(日) 11:00～19:00
 2/18(月) 9:30～17:30
★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～:フットワーク 水曜9:50～:ストレッチーズ
 木曜9:50～:からだパー 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)



[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!