

2019年 3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 7.14.28	金 1.8.15.22.29	土 2.9.16.23.30	日 3.10.17.24.31
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	10:10 ママ インスパイリング 喜多	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			28日クローズ			※ボールレンタル 300円となります※
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 鍵山		10:00 インスパイリング 75分 喜多 16日のみ50分	10:00[3・24日] ヤムナ 鈴木 10:00[10・17・31日] ♥プレピラティス木村
11:00	19日代行 石川	12日代行 石川	10:20 50分 ★マシン 石川 キャデラック	28日代行 喜多 ヨガ		
11:30		11:30 ★ ピラティス 石川		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
12:00				28日代行 鈴木		11:00 ★マシン リフォーマー[2・16日] キャデラック[9・23日] 木内
12:40	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 ★ 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
13:00	12日代行 石川 からだバー		12:40[7日] ストレッチーズ ピラティス 秋山	28日クローズ		12:00 ★ マシン 木村 リフォーマー
13:00		20日代行 木内 リフォーマー	12:40[14・28日] ストレッチーズ ヨガ 小平		3月イベントレッスン 3/15(金)12:40～ 柳田IRによる ピラティスwithボール	17日クローズ
18:00			18:30 15分 プレクラス	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	18:50 ★ ヨガ 喜多	18:50 ♥ マシン 福永 リフォーマー
20:00	20:00 ★ インスパイリング 骨盤 喜多	20日代行 喜多 インスパイリング				
20:00		20:00 ヤムナ 鈴木	20:00[7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		※ボールレンタル 300円となります	20:00[14・28日] ストレッチーズ ヨガ 小平		15日クローズ	

★WS・養成コース情報★
 Stretch-eze®オフィシャルトレーニングWS・コンディショニング(応用編)
 3/3(日) 12:30～18:00
 Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース
 3/16(土)-18(月)

★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～:フットワーク
 木曜9:50～:からだバー 木曜18:30～:フットワーク
 金曜18:30～:フットワーク
 ・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※



[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、休みながらご参加していただいてもOK!