

2019年 4月～ タイムテーブル

PILATES BODY STUDIO

テーマ:春から心機一転! 身体を動かすことを習慣にしよう!

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 2.9.16.23		水 3.10.17.24		木 4.11.18.25		金 5.12.19.26		土 6.13.20.27		日 7.14.21.28	
	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[27日] マシシ 石川 初心者クラス		
9:50	9:50 20分 フットワーク											
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★ シルク 木内	10:00[7・21日] ヤムナ 鈴木 10:00[14日] プレピラティス木村	4月イベントレッスン 4/28(日)10:00～ ピラティスサークル 担当: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		23日代行 石川		10:20 50分 ★マシシ 石川 キャデラック&チェア								
11:30		11:30 50分 ★マシシ 石川 リフォーマー	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★マシシ リフォーマー[6・20日] キャデラック[13・27 日] 木内	11:00★ ピラティス 木村	11:00[7・21日] シルク 鈴木
12:00										11:00 50分[27日] シルク 石川 初心者クラス		12:00★ マシシ 木村 キャデラック
12:40	12:40 ★★ ピラティスパワー 櫻井		12:40 マタニティ 石川	12:40★★マシシ リフォーマー 櫻井	12:40 ストレッチーズ ピラティス 秋山	12:40★ マシシ 石川 キャデラック						21日クローズ
13:00	23日代行 石川			24日代行 木内								
18:00					18:30 15分 フットワーク							
18:50	18:50★ 骨盤リメイク 喜多		18:50★★ ピラティスパワー 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 マシシ 福永 チェア				
19:00			24日代行 インスパイリング		4.11.18.25日代行 望月							
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 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												

※4/30(火)は祝日の為、休館となります。

★WS・養成コース情報★
 SilkSuspension™指導者養成コース(レベル2)
 4/21(日)-22(月)
 4/21(日) 12:00～18:30
 4/22(月) 10:00～17:00

●今年1月より、レッスン前のからだの準備クラスとして導入した「プレクラス」。最も好評頂いた「フットワーク」を継続します!
 【担当】石川、秋山
 【日程】火曜9:50～(20分間)、木曜18:30～(15分間)
 ※別紙参照

**PILATES
BODY
STUDIO**

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

[レッスン強度] ㇿ: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!