

# 2019年 5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 7.14.21.28	水 8.15.22.29	木 9.16.23.30	金 10.17.24.31	土 11.18.25	日 12.19.26
9:00	マット	特別	マット	特別	マット	特別
9:50 20分 フットワーク					9:00 ピラティス 45分 木内 25日代行 石川	9:00 50分[18日] ♥マシン 石川 初心者クラス
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	10:20★☆ ピラティス 石川	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[12日] ヤムナ 鈴木 10:00[19-26日] ♥ピラティス木村
	7.14日代行 石川	10:20 50分 ★マシン 石川 キャデラック&チェア			10:00★ シルク 木内 25日代行 石川	
	11:30 50分 ★マシン 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★ リフォーマー[11-25日] キャデラック[18日] 木内 25日代行 石川
12:40 ★★ ピラティスパワー 櫻井		12:40 ★★マシン 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★ マシン 石川 キャデラック	11:00★マシン リフォーマー[11-25日] キャデラック[18日] 木内 25日代行 石川	11:00★ ピラティス 木村
7.14日代行 石川		12:40 ★★マシ リフォーマー 櫻井	8.15.29日代行 木内	9日代行 望月	11:00 50分[18日] ♥シルク 石川 初心者クラス	11:00[12日] ♥シルク 鈴木
		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		12:00★ マシン 木村 キャデラック 26日クローズ
18:50★ 骨盤リメイク 喜多		8.15.29日代行 インスパイリング				
		20:00★ インスパイリング 骨盤 喜多	20:00 ストレッチーズ ピラティス 秋山	20:00★ シルク 木村	18:50★ ヨガ 喜多	
		20:00 ヤムナ 鈴木		20:00♥ ピラティス 福永	18:50♥ マシン 福永 チェア 31日クローズ	

**❖ゴールデンウィーク中の営業情報❖**  
 今年は、5/2(木)・3(金)・4(土)に営業します!  
 ・5/2(木)、5/3(金)は午前中のみ営業  
 ・5/4(土)は国際ピラティス・デイ!  
 櫻井淳子特別クラス&セミナーを無料開催いたします。  
 ワイン&チーズパーティーつき♪

【5/2.3.4のスケジュールは別紙参照をお願いいたします。】

**★WS・養成コース情報★**  
 ・Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース(GroupC)  
 5/26(日)-27(月)  
 ・Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース(GroupA)  
 5/31(金)-6/3(月)

**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!