

2019年 6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 4.11.18.25 | 水 5.12.19.26 | 木 6.13.20.27 | 金 7.14.21.28 | 土 1.8.15.22.29 | 日 2.9.16.23.30 |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|---|---|
| 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 | 9:00 50分[22日] ♥マシン 石川 初心者クラス |
| 10:00 | | | | | | 10:00[2・16日] ヤムナ 鈴木 |
| 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 | 10:10ママ インスパイリング 喜多 | 10:00[9・23・30日] ♥ピラティス木村 |
| 11:00 | | 4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 インスパイリング 75分 喜多 | 1日クローズ |
| 12:00 | | 11:30 50分 ★マシン 石川 リフォーマー | | 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 |
| 12:40 | 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 ヨガ 小平 | | 11:00★ リフォーマー[15・29日] キャデラック[8・22日] 木内 |
| 13:00 | 4日代行 石川 | 12:40 マタニティ 石川 | 5.12日クローズ 26日代行 木内 | 12:40★ マシン 石川 キャデラック | 6月イベントレッスン 6/15(土)10:00～ ピラティス 担当:田口 | 1日クローズ |
| 18:00 | | | 18:30 15分 フットワーク | | | 11:00 50分[22日] ♥シルク 石川 初心者クラス |
| 19:00 | 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 | 12:00★ マシン 木村 キャデラック |
| 20:00 | | 12.26日代行 喜多 インスパイリング | | | 18:50♥ マシン 福永 チェア | 2.23日クローズ |
| 21:00 | 20:00★ インスパイリング 骨盤 喜多 | 20:00 ヤムナ 鈴木 | | 20:00 ピラティスポール 森野 | 20:00♥ ピラティス 福永 | |

★WS・養成コース情報★
 ・Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース(GroupD)
 6/1(土)-6/3(月)
 ・Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース(GroupC)
 6/23(日)-6/24(月)
 ・stertch-eze®オフィシャルトレーニングワークショップ・
 マット(基礎編) 6/10(月)10:00-16:30

★NEW レッスン★
 新しくボールを使ったレッスンが始まります!
 ◆毎週木曜日20:00～ 担当:森野
 東京の人気スタジオでもレッスン経験がある森野インストラクターがレッスンを担当! 仕事終わりの疲れた身体をほぐしましょう★



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