

2019年 9月～ タイムテーブル

PILATES BODY STUDIO

テーマ:夏がもっと楽しくなる身体作りをしよう!

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 3.10.17.24		水 4.11.18.25		木 5.12.19.26		金 6.13.20.27		土 7.14.21.28		日 8.15.22.29		
	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[28日] ♥マシン 石川 はじめてのマシン			
10:00	9:50 20分 フットワーク								7日代行 石川		※ボールレンタル 300円となります※	9/8(日) 9周年イベント 開催します★	
11:00	10:20 ♥ ピラティス 入門 望月	10:20 シルク 石川		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 シルク 木内	10:00[15・29日] ヤムナ 鈴木		
12:00				10:20 50分 ★マシン 石川 リフォーマー&チェア					11:30 シルク 石川	11:30★ インスパイリング 骨盤 喜多	10:00[1・22日] ♥ピラティス木村		
13:00	12:40 ★ ピラティス 櫻井												
18:00	10.17.24日 代行 石川												
18:00													
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多												
20:00													
21:00													

★★今年の9月で、ピラティスボディスタジオは、9周年を迎えます★★

いつもスタジオをご利用頂き、ありがとうございます。
9/8(日)に9周年イベントを開催いたします!!

～9周年イベントスケジュール～

9:00～10:00 超スペシャルシルクサスペンションクラス
10:00～10:30 歓談タイム
10:30～12:00 リレーピラティス
withピラティスボディスタジオスタッフ
12:30～16:00 ピラティスマシン体験会

詳細は別紙参照ください。
皆様のご参加お待ちしております♪

**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!