

# 2020年 3月～ タイムテーブル

テーマ:2020年オリンピックイヤー新たな気持ちで

自分磨きをしよう！！

PILATES BODY STUDIO

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。

(グルーブレッスン50分間)

	火 3.10.17.24.31	水 4.11.18.25	木 5.12.19.26	金 6.13.27	土 7.14.21.28	日 1.8.15.22.29
	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	
10:00	9:50 20分 フットワーク					9:20 プレピラティス 森野
11:00	10:20 ♡ ピラティス 入門 望月		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
12:00		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★マシン リフォーマー [7.21日] キャテラック[14.28日] 木内
13:00	12:40★★ ピラティス 櫻井	12:40★ マシニティ 石川	12:40★ マシン 櫻井 リフォーマー	12:40★ マシン 石川 リフォーマー&チェア	12:40 シルク 森野	11:00 50分[14日] ♡シルク 石川 はじめてのシルク
18:00						13:50★ <b>臨時</b> ピラティス 8.22日森野 15.29日木村
19:00	18:50★ 骨盤リメイク 喜多	18:50 ★マシン 木村 リフォーマー	18:50★★ ピラティス 櫻井	18:50★ ピラティス 木村	18:50★ ヨガ 喜多	
20:00	20:00★ インスパイリング 喜多	20:00 ♡ ヤムナ 鈴木	20:00 ♡ ピラティス 森野	20:00 シルク 木村	20:00★ ポールピラティス 森野	
21:00		※ポールレンタル 300円となります※				

**★スケジュール一部変更★**

◇火曜日  
24日 11:30～ マシン 担当:石川→代行:森野  
12:40～ ピラティス 担当:櫻井→代行:森野

◇水曜日  
4.18日 18:50～ ピラティス 担当:櫻井→代行:森野

◇木曜日  
19日 10:20～ ピラティス 担当:石川→代行:森野  
11:30～ シルク 担当:石川→代行:森野

◇日曜日  
22日 11:30～ シルク 担当:木村→代行:木内

22日  
担当:田口  
「ステップ  
アップピラティス」

日曜日のレッスン混雑を  
避けるため、臨時で開催  
いたします。



[クラス名補足] \*マシン:ピラティスマシクラ \*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。はじめての方、基礎からゆっくりと動きたい方にオススメ！

★★:中級クラス。前半は基礎の動きをしながら身体を温めます。レッスンの中盤には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！