

2020年9月タイムテーブル 通常スタジオ会員様

緑枠のマットクラスは、オンライングループレッスンとしてZOOM配信も実施いたします。スタジオでも、ご自宅でも受講して頂けます。

PILATES BODY STUDIO

グループレッスン 50分間

	火		水		木		金		土		日	
	1.8.15.29		2.9.16.23.30		3.10.17.24		4.11.18.25		5.12.19.26		6.13.20.27	
	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												
10:00												
11:00	10:20 📺 ピラティス 石川				10:20 入門 ピラティス 石川		10:10 ママ イソパ イソパ 喜多		10:00 ★ インスパイ リング 75分 喜多 26日 50分間		9:20 📺 プレピラ ティス 森 野	
12:00		11:30 ★ 石川 マシン リフォーマー	11:30 ★ ピラティス 石川			11:30 シルク& バンジー石川		11:30 ★ インスパイ リング 喜多		11:30 初めてシルク 喜多		11:30 シルク 木村 27日クローズ
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 8日代行石川		12:40 マタニティ 石川	12:40 ★ 櫻井 マシン チェア 30日クローズ		12:40 ★ タワー 石川		12:40 シルク 森野		12:40 ★ ピラティス 木内 26日クローズ		11:30 ★ リフォーマー 森野 27日クローズ
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	18:50 ★ ピラティス 森野	18:50 ★ 木村 マシン リフォーマー	18:50★~★★ ピラティス 櫻井 30日代行石川		18:50 ★ ストレッ チーズ 森 野			18:50 ヨガ 喜多		18:50 シルク 森野		
20:00	20:00 ★ インスパイ リング 喜多		20:00★ ヤムナ 鈴木 ←16日代行石川 ゆったりピラティス			20:00 シルク 木村		20:00 ★ ピラティス ポール森野 ストレッチ ポールを使 います!				
21:00												

★9月タイムテーブル★

- ・ お一人2mの感覚を保つため定員10人とします
- ・ **必ず事前にご予約下さい**

緑枠レッスンはオンラインで参加可能!

★9月指導者養成コース★
Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース
開催の為、9/26(土)、9/27(日)一部レッスンがクローズとなります。ご迷惑をお掛け致しますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

[クラス名補足] マシン:ピラティスマシンクラス / リフォーマー;ピラティスマシンの名前 / 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、初めての方も安心!
★★:中級クラス。無理のない動きに、少しチャレンジも入ります!

★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスン!
★★★:上級クラス。汗を流して動こう! 初心者も途中休みながらご参加頂けます!

2020年9月タイムテーブル オンライン専用会員様

- ・ ZOOMを利用したオンラインクラスです。
- ・ レコーディングクラスは録画されたクラスです。ご予約時間後、24時間程度ご利用いただけます。

PILATES BODY STUDIO

グループレッスン 50分間

	火 1.8.15.29		水 2.9.16.23.30		木 3.10.17.24		金 4.11.18.25		土 5.12.19.26		日 6.13.20.27	
	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート
9:00	オンラインでのプライベートレッスンをご希望の方は、スタジオまでお問合せください											
10:00												9:20 ★ プレピラ ティス 森野
11:00	10:20 入門 ピラティス 石川 8日代行 石川				10:20 入門 ピラティス 石川				10:00 ★ インスパイ リング 75分 喜多 26日 50分間			10:20 ★ ピラティス 木村 27日 代行:鈴木 ヤムナ ヤムナボールを使用します。
12:00			11:30 ★ ピラティス 石川				11:30 ★ インスパイ リング 喜多					
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 8日代行 石川								12:40 ★ ピラティス 木内 26日 クローズ			13:00 レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50 ピラティス 櫻井
18:00			14:50 レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス 櫻井		14:50 レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50 ピラティス 櫻井		14:50 レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス 櫻井					
19:00	18:50 ★ ピラティス 森野		18:50★~★★ ピラティス 櫻井 30日代行 石川		18:50 ★ ストレッチーズ 森野		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 ←16日代行 石川ゆったりピラティス				20:00 ★ ピラティス ポール 森野 ストレッチポール を使います!					
21:00												

★9月タイムテーブル★
状況に応じて変更になる場合がございますので
ご了承ください。

★レコーディングクラス★
・9/9.11のレコーディングクラスは、
9/8(火)代行石川のレッスンになります。

・10/1.4のレコーディングクラスは
9/30(水)代行石川のレッスンになります。



[クラス名補足] マシン:ピラティスマシンクラス / リフォーマー;ピラティスマシンの名前 / 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、初めての方も安心!
 ★★:中級クラス。無理のない動きに、少しチャレンジも入ります!

★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスン!
 ★★:上級クラス。汗を流して動こう!初心者も途中休みながらご参加頂けます!