

2021年5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 11.18.25		水 12.19.26		木 6.13.20.27		金 7.14.21.28		土 8.15.22.29		日 2.9.16.23.30	
	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	<p>[クラス名補足] シルク:SilkSuspension™(シルクサスペンション) バンジー:直径1mありますゴムバンドを2本利用します。 [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! ★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスン! ★★: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!</p>											
9:20							<p>5/1はピラティスデーを開催致します。スケジュールは、別紙をご確認ください。</p>		<p>9:00 ♫ 朝のリフレッシュピラティス 木内</p>		<p>9:20 ♫ 呼吸を深めるピラティス 森野</p>	
10:20	<p>10:20 ♫ 心身整うピラティス 石川</p>				<p>10:20 ★ タワー 石川</p>		<p>10:20 ♫ 全集中!ピラティス 石川</p>		<p>10:10 ママインスパイリング 喜多</p>		<p>10:00 ★ 代謝UP インスパイリング 75分 喜多 29日 50分間</p>	
11:30			<p>11:30 ★ チェア 石川</p>		<p>11:30 ★ 内臓機能UP ピラティス 石川</p>		<p>11:30 シルク&バンジー 石川</p>		<p>11:30 ★ むくみ解消 インスパイリング 喜多</p>		<p>10:20 ★ 流れるように動く ピラティス 木村</p>	
12:40	<p>12:40 ★ ピラティス基礎 櫻井</p>		<p>12:40 ★★ タワー 櫻井 26日クローズ</p>		<p>12:40 ★ リフォーマー 石川</p>				<p>11:30 ♫ はじめてのシルク 喜多</p>		<p>11:30 ★ マシニング 60分 森野 30日 クローズ</p>	
14:50	<p>25日代行石川</p>		<p>14:50 ★ レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40</p>		<p>12日 11:30 Toe ring Class</p>		<p>14:50 ★~★★ レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50</p>		<p>12:40 シルク 森野</p>		<p>13:00 ★~★★ レコーディング 約48時間 視聴可 水曜日18:50</p>	
18:50	<p>18:50 ★ 流れるように動く ピラティス 森野</p>		<p>18:50 ★~★★ ピラティス 基礎から中級 櫻井 26日代行石川</p>		<p>12日 18:50 Toe ring Class</p>		<p>18:50 ★ 中から伸ばす ストレッチーズ 森野</p>		<p>14:50 ★ レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40</p>		<p>★New Class&おすすめClass★ New 日曜日 11:30~12:30 マシン&シルククラス チケット3枚/回または、5,500円/回</p>	
20:00	<p>18:50 ★ リフォーマー 木村</p>						<p>18:50 ★ シリク 森野</p>		<p>18:50 メリハリボディ 骨盤リメイク 喜多</p>		<p>おすすめClass 「Toe ring Class」 12日 水曜日 11:30 担当石川 18:50 担当櫻井 13日・16日レコーディングクラスにて配信!</p>	
20:00	<p>20:00 ★ むくみ解消 インスパイリング 喜多</p>		<p>20:00 ♫ ぐっすり眠れる ヤムナ 鈴木</p>				<p>20:00 ★ 全身をほぐす ピラティボール 森野</p>					

2021年5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 11.18.25 マット	水 12.19.26 マット	木 6.13.20.27 マット	金 7.14.21.28 マット	土 8.15.22.29 マット	日 2.9.16.23.30 マット
9:00			5/1はピラティスデーを開催致します。 スケジュールは、別紙をご確認ください。		9:00 朝のリフレッシュピラティス (ボールを使います) 木内	9:20 呼吸を深めるピラティス 森野
10:00					10:00 ★ 代謝UPインスパイリング 75分 喜多 29日 50分間	10:20 ★ 流れるように動くピラティス 木村
11:00	10:20 心身整うピラティス 石川		10:20 全集中!ピラティス 石川			
12:00		11:30 ★ 内臓機能UPピラティス 石川		11:30 ★ むくみ解消インスパイリング 喜多		13:00★~★★ レコーディング 約48時間視聴可 水曜日18:50 ピラティス櫻井
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 25日 代行石川		12日 11:30 Toe ring Class			
14:00		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48時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス櫻井		
18:00			12日 18:50 Toe ring Class			
19:00	18:50 ★ 流れるように動く、ピラティス 森野	18:50★~★★ ピラティス 櫻井 26日代行石川	18:50 ★ 中から伸ばす!ストレッチーズ 森野	18:50 ★~★★ メリハリボディ骨盤リメイク 喜多		
20:00	20:00 ★ むくみ解消インスパイリング 喜多	20:00 ぐっすり眠れるヤムナ 鈴木		20:00★ 全身ほぐすピラティボール 森野		
21:00						

★オンラインレッスン必要な道具

- ◇ストレッチーズ
必要な道具: ストレッチーズ
- ◇ヤムナ
必要な道具: ヤムナボール
(ゴールドボール、ブラックボール推奨)
- ◇インスパイリング
必要な道具: 紐または、フェイスタオル、スポーツタオル
- ◇ボールクラス
必要な道具: ストレッチポール
- ◇骨盤リメイク
必要な道具:
・ウエイトボール 700g~1000g 1個
またはペットボトルに水、砂を入れたもの
・ボール 直径20cm~25cm 1つ
・メジャー なくても参加可能です。

[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!