

2021年6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	
1.8.15.22.29		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
<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>								<p>9:00 ♫ 朝のリフレッシュ ピラティス 木内</p>			
<p>10:20 ♫ 心身整う ピラティス 石川</p>		<p>10:20 ★ タワー 石川 9日 代行木内</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</p>		<p>10:20 ♫ 呼吸を深める ピラティス 森野 20日 代行木村</p>	
<p>11:30 ★ チェア 石川</p>		<p>11:30 ★ 内臓機能UP ピラティス 石川 9日 代行木内</p>		<p>23日 11:30 Toe ring Class</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>	
<p>12:40 ★ ピラティス基礎 櫻井 1.22日 代行石川</p>		<p>12:40 ★★ スパイン コレクター 櫻井 2.9.16日 クローズ</p>		<p>12:40 ★ リフォーマー 石川</p>		<p>12:40 シルク 森野</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 20日 クローズ</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>23日 18:50 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>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 ご予約は、【スタジオ受講】マシンクラスからご予約下さい。</p>		<p>13:00 ★~★★ レコーディング 約48時間 視聴可 水曜日18:50</p>	
<p>18:50 ★ 流れるように動く ピラティス 森野</p>		<p>18:50 ★ リフォーマー 木村</p>		<p>18:50 ★~★★ ピラティス 基礎から中級 櫻井 2.9日 代行喜多 ヨガ</p>		<p>18:50 ★ 中から伸ばす ストレッチーズ 森野</p>		<p>18:50 ★~★★ メリハリボディ 骨盤リメイク 喜多</p>		<p>18:50 シルク 森野</p>	
<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 シルク& バンジー 木村</p>		<p>20:00 ★ 全身をほぐす ピラティボール 森野</p>		<p>おすすめClass 「Toe ring Class」 23日 水曜日 11:30 担当石川 18:50 担当櫻井 24日・27日レコーディングクラスにて配信!</p>			

2021年6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	水	木	金	土	日
1.8.15.22.29	2.9.16.23.30	3.10.17.24	4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27
マット	マット	マット	マット	マット	マット
				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 20日 代行木村
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		10:00 ★ 代謝UPインスパイリング 75分 喜多	10:20 ★ 流れるように動くピラティス 木村
	11:30 ★ 内臓機能UPピラティス 石川 9日 代行木内		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
12:40★ ピラティス基礎 櫻井 22日 代行石川		23日 11:30 Toe ring Class			
	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		
		23日 18:50 Toe ring Class			
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 2.9日 代行喜多 ヨガ	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 ★ 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		

★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(パール)、ブラックボールの両方をご準備ください。)
- ◇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
- ◇ポールクラス
必要な道具: ストレッチボール
- ◇骨盤リメイク
必要な道具:
・ウエイトボール 700g~1000g 1個
またはベットボールに水、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!