

# 2021/ 1/5～8タイムテーブル

(2020/12/15～12/27まで予約可能レッスン)

グループレッスン 50分間

PILATES BODY STUDIO

	火		水		木		金	
	5		6		7		8	
	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 ★ 石川 マシン タワー	10:20 ♪ ピラティス 石川		10:10 ママ インスパイ リング 喜多	
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	
13:00	12:40★ ピラティス 櫻井		12:40 マタニティ 石川	12:40★★ 櫻井 マシン リフォーマー	12:40 ★ リフォーマー 石川		12:40 シルク 森野	
18:00								
19:00	18:50 ★ ピラティス 森野	18:50 ★ 木村 マシン チェア	18:50★～★★ ピラティス 櫻井		18:50 ★ ストレッチ 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		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								

## 新予約システム移行テスト期間

●2020年12月15日から12月27日までテスト期間として下記レッスンが予約可能です。

- 【スタジオ受講】 マットクラス
- 【スタジオ受講】 シルクサスペンション
- 【スタジオ受講】 マシンクラス
- 【スタジオ受講】 マタニティクラス
- 【スタジオ受講】 ママクラス

## ●特別クラス マシン・シルクの予約について

新予約システムからはチケットをネットで管理致します。

現在お持ちのチケットを新予約システムに反映させていただきます。

チケットの移行がお済でない方は初回予約時は「現地払い」をご選択ください。

初回レッスン時に移行させていただきます。移行が終わるまではチケットは捨てずにお持ちください。

※現在予約システムの移行作業がお済でない方はスタジオまでご連絡下さい。

予約システム  
QRコード →



【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!