

# 2021年3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               |    |
|-------|---|----|---------------|----|------------|----|------------|----|----------------|----|-----------------|----|
|       | 2.9.16.23.30  |    | 3.10.17.24.31 |    | 4.11.18.25 |    | 5.12.19.26 |    | 6.13.27        |    | 7.14.21.28      |    |
|       | 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 |   |    |               |    |            |    |            |    | 9:00 朝ピラティス 木内 |    | 9:20 プレピラティス 森野 |    |
| 11:00 | 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 10:20 |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 12:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 13:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 14:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 15:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 16:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 17:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 18:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 19:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 20:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |
| 21:00 |   |    |               |    |            |    |            |    |                |    |                 |    |

★New Class & おすすめClass★  
**New**  
 毎週金曜日 18:50 担当喜多  
 「復活！ウエストがー5cm骨盤リメイク！」  
 毎週土曜日 10:00 担当木内  
 「限定3名！はじめてのマシクラス」  
**おすすめClass**  
 10日 水曜日 11:30 担当石川  
 18:50 担当櫻井  
 人気クラスが帰ってきた！  
 「Toe ring Class」  
 11.14レコーディングクラスにて配信！

[クラス名補足] マシン:ピラティスマシクラス / 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] 10: 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！

# 2021年3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  |        |
|-------|---|--------|--|--------|--|--------|------------|--|-----------------------------------|------------------------------|--|--------|
|       | 2.9.16.23.30                            |        | 3.10.17.24.31  |        | 4.11.18.25   |        | 5.12.19.26 |  | 6.13.27                           |                              | 7.14.21.28   |        |
|       | 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 |        |  |        |  |        |            |  | 9:00 ♡<br>ピラティス<br>木内             | 前半<br>ストレッチ<br>ポール使用し<br>ます。 | 9:20 ♡<br>プレピラ<br>ティス 森野                               |        |
| 10:00 |   |        |  |        |  |        |            |  |                                   |                              |  |        |
| 11:00 | 10:20 ♡<br>ピラティス<br>石川                  |        |  |        | 10:20 ♡<br>ピラティス<br>石川                                 |        |            |  | 10:00 ★<br>インスパイ<br>リング 75分<br>喜多 |                              | 10:20 ★<br>ピラティス<br>木村                                 |        |
| 12:00 |   |        | 11:30 ★<br>ピラティス<br>石川<br>3日代行木内                       |        | 10日 11:30<br>Toe ring Class                            |        |            | 11:30 ★<br>インスパイ<br>リング 喜多                             |                                   |                              | 13:00 🎥<br>レコーディング<br>約48時間視聴可<br>水曜日18:50<br>ピラティス 櫻井 |        |
| 13:00 | 12:40★<br>ピラティス基礎<br>櫻井<br>16.30日代行石川   |        |  |        |  |        |            |  |                                   |                              |  |        |
| 18:00 |   |        | 14:50 🎥<br>レコーディング<br>約24時間視聴可<br>火曜日12:40<br>ピラティス 櫻井 |        | 14:50 🎥<br>レコーディング<br>約24時間視聴可<br>水曜日18:50<br>ピラティス 櫻井 |        |            | 14:50 🎥<br>レコーディング<br>約48時間視聴可<br>火曜日12:40<br>ピラティス 櫻井 |                                   |                              |  |        |
| 19:00 | 18:50 ★<br>ピラティス<br>森野                  |        | 18:50★~★★<br>ピラティス<br>櫻井<br>17日代行石川                    |        | 10日 18:50<br>Toe ring Class                            |        |            | 18:50 ★<br>ストレッチズ<br>森野                                |                                   |                              |  |        |
| 20:00 | 20:00 ★<br>インスパイ<br>リング 喜多              |        | 20:00<br>ヤムナ<br>鈴木                                     |        | ヤムナポールを使<br>います。                                       |        |            | 20:00★<br>ピラティス<br>ポール 森野                              | ストレッチポール<br>を使います！                |                              |  |        |
| 21:00 |   |        |  |        |  |        |            |  |                                   |                              |  |        |

★New Class&おすすめClass★  
 New  
 毎週金曜日 18:50 担当喜多  
 「復活！ウエストが-5cm骨盤リメイク！」  
 毎週土曜日 10:00 担当木内  
 「限定3名！はじめてのマシンクラス」  
 おすすめClass  
 10日 水曜日 11:30 担当石川  
 18:50 担当櫻井  
 人気クラスが帰ってきた！  
 「Toe ring Class」  
 11.14レコーディングクラスにて配信！



[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！