

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] 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 ♡ ピラティス 木内	前半 ストレッチ ポール使用し ます。	9:20 ♡ プレピラ ティス 森野	
10:00												
11:00	10:20 ♡ ピラティス 石川				10:20 ♡ ピラティス 石川				10:00 ★ インスパイ リング 75分 喜多			10:20 ★ ピラティス 木村
12:00			11:30 ★ ピラティス 石川 3日代行木内		10日 11:30 Toe ring Class			11:30 ★ 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 16.30日代行石川											
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48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 17日代行石川		10日 18:50 Toe ring Class			18:50 ★ ストレッチズ 森野				
20:00	20:00 ★ インスパイ リング 喜多		20:00 ヤムナ 鈴木		ヤムナポールを使 います。			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												

★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！