

# 2021年10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	
5.12.19.26		6.13.20.27		7.14.21.28		1.8.15.22.29		2.9.16.23.30		3.10.17.31	
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>										24日 休館日	
10:20▼ スッキリ ピラティス 石川			10:20 ★ リフォーマー 森野 20日 代行石川	10:20▼ New コアを感じる ピラティス サークル 石川		10:10 ママ インスパイリング 喜多		9:00 ▼ 身体の隅々まで 目覚める ピラティス 木内		9:20 ▼ 朝ピラティス 森野	
	11:30 ★ チェア 石川	11:30 ★ 全身から延びる ストレッチーズ 森野 20日 代行石川		11:30 シルク &バンジー 石川		11:30 ★ リンパを流そう インスパイリング 喜多		10:00 ▼ はじめての タワー 木内 限定3名 16日クローズ		10:20 ★~★★ 身体の奥から 汗をかこう ピラティス 木村 3日 代行木内	
12:40★ ピラティス基礎 櫻井 26日 代行石川			12:40 シルク 森野 20日 代行石川	12:40 ★~★★ タワー 石川 7.21日クローズ				11:30 ▼ はじめての シルク 喜多		13:00★~★★ レコーディング 約48時間 視聴可 水曜日18:50	11:30 ★★ マシン&シルク 60分 森野 17日クローズ
		14:50★ レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40		13:50 マタニティ 石川 7.21日クローズ		14:50★ レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50					
18:50 ★ コアを強くする ストレッチーズ 森野	18:50 ★ リフォーマー 木村	6.13日 18:50★~ ★★ ピラティス 櫻井	20.27日 18:50 インス パイリング 喜多	18:50 ▼ 呼吸を深める ピラティス 森野		14:50★ レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40					
20:00 ★ リンパを流そう インスパイリング 喜多		13日 20:00▼ リフォーマー 櫻井	20.27日 20:00 シルク 喜多		20:00 シルク &バンジー 木村	18:50★~★★ 動ける身体へ 骨盤リメイク 喜多	18:50★ タワー 森野				
						20:00★ 柔軟性向上 ピラティボール 森野					
<p>★New Class&amp;おすすめClass★</p> <p>おすすめClass 「Toe ring Class」 13日 水曜日 18:50 担当櫻井 14日 木曜日 10:20 担当石川</p> <p>14日・17日レコーディングクラスにて配信!</p> <p>New 水曜日 18:50は、日替わりレッスンになります。</p> <p>10/24(日) 休館日 Lolita's Legacy™ 指導者養成コース試験の為</p>											