

2021年10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
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	マット	マット	マット	マット	マット
				9:00 身体の隅々まで目覚める ピラティス 木内	24日 定休日
10:20 スッキリピラティス 石川		10:20 コアを感じる ピラティスサークル 石川		10:00 ★ 全身運動!! インスパイリング 75分 喜多	9:20 朝ピラティス 森野
	11:30 ★ 全身から延びる ストレッチーズ 森野	New	11:30 ★ リンパを流そう インスパイリング 喜多	16日 50分間	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	20日 代行石川	14日 10:20 Toe ring Class			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
26日 代行石川					
	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		
		13日 18:50 Toe ring Class			
18:50 ★ コアを強くするストレッチーズ 森野	日替わりレッスン 6.13日 18:50★~★★ ピラティス 櫻井	18:50 呼吸を深めるピラティス 森野	18:50 ★~★★ 動ける身体へ骨盤リメイク 喜多		
20:00 ★ リンパを流そう インスパイリング 喜多	20.27日 18:50★~★★ インスパイリング 喜多		20:00★ 柔軟性向上ピラティスポール 森野		

★オンラインレッスン必要な道具

- ◇ストレッチーズ 毎週 火.水
必要な道具：ストレッチーズ
- ◇ピラティスサークル 毎週木
必要な道具：ピラティスサークル
Amazon、楽天、100円ショップなどで購入可能
(直径35~40cmのもの)
- ◇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 毎週 金.土
必要な道具：ストレッチポール
- ◇骨盤リメイク
必要な道具：
・ウエイトボール 700g~1000g 1個
またはペットボトルに水、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!