

# 2021年11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	
2.9.16.30		10.17.24		4.11.18.25		5.12.19.26		6.13.20.27		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
[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!											
10:20 ♫ スッキリ ピラティス 石川		10:20 ★ リフォーマー 森野 24日 代行石川		10:20★ 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 24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 ★ 全身運動!! インスパイリング 75分 喜多	10:00 ♫ はじめての タワー 木内	10:20 ★~★★ 身体の奥から 汗をかこう ピラティス 木村	
12:40★ ピラティス基礎 櫻井 9.16日 代行石川		12:40 シルク 森野 24日 代行石川		12:40 ★~★★ タワー 石川					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 7日 クローズ
		13:50 ★★ チェア 櫻井 10.24日 クローズ		13:50 マタニティ 石川							
		14:50★ レコーディング 約24時間視聴可 火曜日 12:40		14:50★~★★ レコーディング 約24時間視聴可 水曜日 18:50		14:50★ レコーディング 約48時間視聴可 火曜日 12:40					
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	17日 18:50★~ ★★ ピラティス 櫻井	10.24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		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 ★ リンパを流そう インスパイリング 喜多		17日 20:00 ♫ リフォーマー 櫻井	10.24日 20:00 シルク 喜多		20:00 シルク &バンジー 木村	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」 17日 水曜日 18:50 担当櫻井 18日 木曜日 10:20 担当石川</p> <p>18日・121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>11/6(土) オンラインストレッチーズWS 11/7~8(日.月) シルクサスペンション指導者養成コース</p>											

# 2021年11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
2.9.16.30	10.17.24	4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28
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	9:20  朝ピラティス 森野
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	10:20 ★★ 身体の奥から汗をかこう ピラティス 木村
	11:30 ★ 全身から延びる ストレッチーズ 森野		11:30 ★ リンパを流そう 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
12:40 ★ ピラティス基礎 櫻井 9.16日 代行石川	24日 代行石川	14日 10:20 Toe ring Class			
	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		
	日替わりレッスン	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	17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	10.24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!