

2023年4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
4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22	2.9.16.23.30
マット	マット	マット	マット	マット	マット
				9:00 1.15日のみ 朝ヨガ 喜多	9:20 📺 はじめてのピラティス 木村
10:20 📺 骨盤リズムを整えるヨガ 喜多		10:20 📺 身体の奥から動くピラティス 渡辺			10:20 ★ ストレッチーズ 三須
	11:30 ★ ヤムナ 鈴木		11:30 ★ 背面を意識インスパイリング 喜多 28日クローズ	10:00 ★ 背面を意識インスパイリング 75分 喜多 15日 50分	13:00 ★~★★ 📺 レコーディング 約48時間視聴可 水曜日18:50 火曜日18:50
12:40 ★ ピラティス基礎 櫻井 18日 代行喜多 インスパイリング				12:40 ストレッチーズ 林 15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	14:50★~★★ 📺 レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50 火曜日18:50	14:50★ 📺 レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40		
	日替わりレッスン				
18:50 ★ ミニボールピラティス 木村	18:50 ★~★★ 5.12日 ピラティス 櫻井		18:50 ★~★★ 基礎&活動代謝アップ 骨盤リメイク 喜多 28日クローズ		
20:00 ★ ストレッチーズ 三須	19.26日 20:00 ヤムナ 鈴木	20:00 ★ お腹の奥から呼吸ピラティス 木村	20:00 ★ 骨盤リズムを整えるヨガ 喜多 28日クローズ		

★オンラインレッスン必要な道具

道具が必要なクラスがあります。
予約の際にご確認ください。

・下記日程は、日替わりレッスンとなります。
《 水曜日18:50、20:00 》

・土曜日9:00のレッスンは1.15日のみの開催です。

※29日(土)は祝日の為、お休みとさせていただきます。
※28日(金)はLolita's Legacy™指導者養成コース開催の為、
オンラインレッスンはお休みとなります。

[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!

★★: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!