

2022年7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		3.10.17.24.31	
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] 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) 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>											
10:20 📺 バランスアップ ヨガ 喜多	11:30 シルク 喜多	10:20 シルク 鈴木	11:30 ★ ヤムナ 鈴木	10:20 ★ ピラティス ストレッチーズ 森野	11:30 ★ チェア 森野	10:20 📺 姿勢改善 ピラティス 森野	11:30 ★ 体幹強化 インスパイリング 喜多	9:00 📺 気持ちよく伸ばす ピラティス 木内	10:00 ★ 全身運動 インスパイリング 75分 喜多 16日 50分	10:00 📺 はじめての リフォーマー 木内	11:30 📺 はじめての シルク 喜多 16日クローズ
12:40 ★ ピラティス基礎 櫻井 26日 代行森野	13:50 ★★ リフォーマー 森野 19日クローズ	12:40 ★~★★ ヨガホイール 鈴木 6.20日クローズ	13:50 ★★ チェア 櫻井 6.20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 火曜日20:00	14:50 ★ レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40	12:40 ★ 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) バンジー:直径1mありますゴムバンドを2本利用します。	13:00 ★~★★ レコーディング 約48時間 視聴可 📺 水曜日18:50 火曜日20:00	10:20 📺 初めての ピラティス 森野 17日 代行木村	10:20 ★~★★ コアから動く フロー ピラティス 木村	11:30 ★★ タワー 森野 3.17日 クローズ	
18:50 ★ ピラティス ストレッチーズ 森野	18:50 ★ チェア 木村	13.27日 18:50 ★~★★ ピラティス 櫻井	6.20日 18:50 シルク 鈴木	18:50 📺 姿勢改善 ピラティス 森野	18:50 ★~★★ くびれ再生 骨盤リメイク 喜多	20:00 ★ 全身をほぐす ピラティス ポール 森野	20:00 📺 リフォーマー 櫻井	20:00 ヤムナ 鈴木	20:00 シルク &バンジー 木村	20:00 ★ バランスアップ ヨガ 喜多	

★おすすめClass★
 毎週水曜日 ヨガホイールクラス
 ※スタジオでのヨガホイールレンタル無料
 水曜日 18:50は、日替わりレッスンになります。

★WS・養成情報★
 Lolita'sLegacy™指導者養成コース
 7/3~4(日~月) GroupF
 7/16~18(土~月) GroupH
 7/10(日) ストレッチーズ応用編オンラインWS
 7/24~25(日~月) シルクサスペンションレベル3