

2022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
4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29	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 📺 お腹で動きをコントロール ピラティス 木内 1.22日代行森野	9:20 📺 初めてのピラティス 森野
10:20 📺 可動域を広げるヨガ 喜多		10:20 📺 はじめてのピラティス 森野		10:00 ★ 緩めて鍛えて調える インスパイリング 75分 喜多	10:20 ★★ 姿勢を意識するピラティス 木村
	11:30 ★ ヤムナ 鈴木		11:30 ★ 緩めて鍛えて調える 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 火曜日18:50
12:40★ ピラティス基礎 櫻井 11.25日代行森野					
	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 📺 はじめてのピラティス 森野	18:50★~★★ 5.19日 ピラティス 櫻井	18:50★ ピラティスストレッチーズ 森野	18:50★~★★ 背中を意識 喜多		
20:00 📺 ピラティス ストレッチーズ 三須	20:00 12.26日 ヤムナ 鈴木		20:00 ★ 可動域を広げるヨガ 喜多		

★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。

[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！