

# 2021年9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	
7.14.21.28		1.8.15.22.29		2.9.16.30		3.10.17.24		4.11.18.25		5.12.19.26	
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><b>[クラス名補足]</b> シルク:SilkSuspension™(シルクサスペンション)  <b>[レッスン強度]</b> バンジー:直径1mありますゴムバンドを2本利用します。            ▼: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▼ 快活 ピラティス 石川			10:20★ チェア 石川 8日 代行木内	10:20▼ 基礎への入り口 ピラティス 石川 9日 代行木村		10:10ママ インスパイリング 喜多		9:00▼ 中から伸ばす ピラティス 木内		9:20▼ 目覚めの ピラティス 森野	
	11:30★ リフォーマー 石川	11:30★ 流れるように 動く基礎 ピラティス 石川 8日 代行木内	15日 11:30 Toe ring Class	11:30 シルク &バンジー 石川 9日 代行森野		11:30★ くびれ美人 インスパイリング 喜多		10:00★ 燃焼 インスパイリング 75分 喜多	10:00▼ はじめての チェア 木内 限定3名	10:20★★ 中級 ピラティス 木村	
12:40★ ピラティス基礎 櫻井 7.14.28日 代行石川		12:40★ マタニティ 石川 8日クローズ	12:40★★ チェア 櫻井 1.22日クローズ	12:40★~★★ タワー 石川 9日クローズ		12:40 シルク 森野			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 5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	15日 18:50 Toe ring Class	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★ アドベンチャー ストレッチーズ 森野	18:50★ タワー 木村	18:50★~★★ ピラティス 基礎から中級 櫻井 1.22日 代行喜多 ヨガ		18:50▼ はじめての ピラティス 森野		18:50★~★★ 汗をかこう! 骨盤リメイク 喜多					
20:00★ くびれ美人 インスパイリング 喜多		20:00▼ 肩こり解消 ヤムナ 鈴木 ヤムナボール レンタル 300円		20:00 シルク &バンジー 木村		20:00★ 全身をほぐす ピラティボール 森野					
<p><b>★New Class&amp;おすすめClass★</b></p> <p><b>おすすめClass</b>  <b>「Toe ring Class」</b>            15日 水曜日 11:30 担当石川            18:50 担当櫻井            16日・19日レコーディングクラスにて配信!</p>											