

# 2021年9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
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	マット	マット	マット	マット	マット
				9:00 中からのばすピラティス (ストレッチポールを使います) 木内	9:20 目覚めのピラティス 森野
10:20 快活ピラティス 石川		10:20 基礎への入り口 ピラティス 石川 9日 代行木村		10:00 ★ 燃焼 有酸素運動 75分 喜多	10:20 ★★ 中級ピラティス 木村
	11:30 ★ 流れるように動き基礎 ピラティス 石川 8日 代行木内		11:30 ★ くびれ美人インスパイリング 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 7.14.28.日 代行石川		15日 11:30 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		
		15日 18:50 Toe ring Class			
18:50 ★ アドベンチャーストレッチーズ 森野	18:50★~★★ ピラティス 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		20:00★ 全身ほぐすピラティボール 森野		

**★オンラインレッスン必要な道具**

- ◇ストレッチーズ  
必要な道具：ストレッチーズ
- ◇ヤムナ  
必要な道具：ヤムナボール  
(ゴールドボール(パール)、ブラックボールの両方をご準備ください。)
- ◇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  
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  
またはベットボールに水、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!