

2020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 1.8.15.29		水 2.9.16.23.30		木 3.10.17.24		金 4.11.18.25		土 5.12.19.26		日 6.13.20.27	
	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
9:00												
10:00												9:20 プレピラティス 森野
11:00	10:20 緑枠 ピラティス 石川			10:20 ★ 石川 マシン リフォーマー	10:20 入門 ピラティス 石川		10:10 ママ イソリッパ 喜多		10:00 ★ インスパイ リング 75分 喜多 26日 50分間		10:20 ★ ピラティス 木村	27日代行:鈴木 ヤムナ ボールレンタル 300円
12:00		11:30 ★ 石川 マシン リフォーマー	11:30 ★ ピラティス 石川		11:30 シルク& バンジー-石川		11:30 ★ インスパイ リング 喜多		11:30 初めてシルク 喜多	26日クローズ		11:30 シルク 木村 27日クローズ
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 8日代行石川		12:40 マタニティ 石川	12:40 ★ 櫻井 マシン チェア 30日クローズ	12:40 ★ タワー 石川			12:40 シルク 森野		12:40 ★ ピラティス 木内 26日クローズ		12:40 ★ ピラティス 森野 27日クローズ
14:00			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24時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス櫻井					13:00 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
18:00												
19:00	18:50 ★ ピラティス 森野	18:50 ★ 木村 マシン リフォーマー	18:50★~★★ ピラティス 櫻井 30日代行石川		18:50 ★ ストレッチ チーズ 森 野		18:50 ヨガ 喜多	18:50 シルク 森野	★9月タイムテーブル★ ・ お一人2mの感覚を保つため定員10人となります ・ 必ず事前にご予約下さい 緑枠レッスンはオンラインで参加可能！ ★9月指導者養成コース★ Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース 開催の為、9/26(土)、9/27(日)一部レッスンが クローズとなります。ご迷惑をお掛け致しますが、何 卒よろしくお願い申し上げます。			
20:00	20:00 ★ インスパイ リング 喜多		20:00★ ヤムナ 鈴木 ←16日代行石川 ゆったりピラティス		20:00 シルク 木村		20:00 ★ ピラティス ボール森野	ストレッチ ボールを使 います！				
21:00												

[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] 緑枠: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！

2020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 1.8.15.29		水 2.9.16.23.30		木 3.10.17.24		金 4.11.18.25		土 5.12.19.26		日 6.13.20.27	
	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート	マット	プライベート
9:00												
10:00												9:20 ★ プレピラ ティス 森野
11:00	10:20 入門 ピラティス 石川 8日代行 石川				10:20 入門 ピラティス 石川				10:00 ★ インスパイ リング 75分 喜多 26日 50分間		10:20 ★ ピラティス 木村	27日 代行:鈴木 ヤムナ ヤムナボールを使用します。
12:00			11:30 ★ ピラティス 石川				11:30 ★ インスパイ リング 喜多					
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 8日代行 石川								12:40 ★ ピラティス 木内 26日 クローズ			13:00 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
14:00			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24時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス櫻井					
18:00												
19:00	18:50 ★ ピラティス 森野		18:50★~★★ ピラティス 櫻井 30日代行 石川		18:50 ★ ストレッチ チーズ 森 野		18:50 ヨガ 喜多					
20:00	20:00 ★ インスパイ リング 喜多		20:00 ヤムナ 鈴木 ←16日代行 石川ゆったりピラティス				20:00 ★ ピラティス ボール 森野	ストレッチ ボールを使 います！	★9月タイムテーブル★ 状況に応じて変更になる場合がございますので ご了承ください。 ★レコーディングクラス★ ・9/9.11のレコーディングクラスは、 9/8(火)代行石川のレッスンになります。 ・10/1.4のレコーディングクラスは 9/30(水)代行石川のレッスンになります。			
21:00												

[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] 緑枠: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！

