

2020年10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	
	6.13.20.27		7.14.21.28		1.8.15.22.29		2.9.16.23.30		3.10.17.24.31		4.11.18.25	
	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												
11:00	10:20 ㊦ 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 イソハ ㊦ 喜多		10:00 ★ インスパイ リング 75分 喜多		10:20 ★ ピラティス 木村	25日代行鈴木 ヤムナ
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	11:30 シルク 木村	11日クローズ
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 13.27日代行石川		12:40 マタニティ 石川	12:40 ★ 櫻井 マシン チェア	12:40 ★ タワー 石川			12:40 シルク 森野	12:40 ★ ピラティス 木内		12:40 ★ ピラティス 木村	11日クローズ
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
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		18:50 ★ ストレッ チーズ 森野			18:50 ★ ピラティス ポール森野		18:50 シルク 喜多		
20:00	20:00 ★ インスパイ リング 喜多		20:00★ ヤムナ 鈴木					20:00 ヨガ 喜多				
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]

㊦: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!

ストレッチ
ポールを使
います!

★10月タイムテーブル★

- ・ お一人2mの感覚を保つため定員10人とします
- ・ 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!

★WS・養成コース情報★

10/11(日)-10/12(月)
SilkSuspension™ Fundamentals(レベル1)指導者養成コース開催。このため、11日の11:30以降のクラスがクローズとなります。予めご了承ください。

9:20 ㊦
プレピラ
ティス 森野

11:30
シルク
木村

12:40 ★
ピラティス
木村

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

2020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 6.13.20.27		水 7.14.21.28		木 1.8.15.22.29		金 2.9.16.23.30		土 3.10.17.24.31		日 4.11.18.25	
	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	オンラインでのプライベートレッスンをご希望の方は、スタジオまでお問合せください											
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				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			10:20 ★ ピラティス 木村
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								12:40 ★ ピラティス 木内			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
	13.27日代行 石川											
18:00		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48時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス 櫻井				
19:00	18:50 ★ ピラティス 森野	18:50★~★★ ピラティス 櫻井			18:50 ★ ストレッチーズ 森野			18:50 ★ ピラティス ポール 森野	ストレッチポール を使います！			
20:00	20:00 ★ インスパイ リング 喜多	20:00 ヤムナ 鈴木						20:00 ヨガ 喜多				
21:00												

★10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★
 ・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。

・10/14.16のレコーディングクラスは
 10/13(火)代行石川のレッスンになります。

・10/28のレコーディングクラスは
 10/27(火)代行石川のレッスンになります。



[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！