

2020年11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 10.17.24		水 4.11.18.25		木 5.12.19.26		金 6.13.20.27		土 7.14.21.28		日 1.8.15.22.29	
	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									臨時クラス 9:00 朝ピラティス 木内		9:20 プレピラ ティス 森野	
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 ピラティス 石川		10:10 ママ インスパイ リング 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	
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
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 24日代行石川		12:40 マタニティ 石川	12:40 ★ 櫻井 マシン チェア 4.25日クローズ	12:40 ★ タワー 石川			12:40 シルク 森野	12:40 ★ ストレッチ チーズ 森野 7日 ピラティス 代行 木内		臨時クラス 12:40 木村 ピラティス 22日クローズ	11:30 ★ リフォーマー 森野 22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48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48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 4.25日代行石川		18:50 ★ ストレッチ チーズ 森野		18:50 ★ ピラティス ボール 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	18.25日 ポール 代行 森野		20:00 シルク 木村	20:00 ヨガ 喜多					
21:00												

★WS・養成コース情報★
11/2(月)-11/3(火)
SilkSuspension™Progressions (レベル2)指導者養成コース開催。

Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース開催の為、11/22(日)、11/23(月)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。

[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™(シルクスuspension)
[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!

2020年11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 10.17.24		水 4.11.18.25		木 5.12.19.26		金 6.13.20.27		土 7.14.21.28		日 1.8.15.22.29	
	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 📺 ピラティス 石川				10:20 📺 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 24日代行石川								12:40 ★ ストレッチ ーズ 森野 7日ピラティス 代行 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
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 4.25日代行石川		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		18.25日 ポール 代行 森野		20:00 ヨガ 喜多					
21:00												

★11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。

11/18.25は「ポールピラティス」になります。
ポールの準備をお願いします。

★レコーディングクラス★

・11/5.8のレコーディングクラスは
11/4(水)代行石川のレッスンになります。

・11/26.29のレコーディングクラスは
11/25(水)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!