

2021年1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 5.12.19.26		水 6.13.20.27		木 7.14.21.28		金 8.15.22.29		土 9.16.23.30		日 10.17.24.31	
	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									9:00 朝ピラティス 木内	10~15分身体をストレッチポールを使います!	9:20 プレピラティス 森野	
10:00									10:00 ★インスパイリング 75分 喜多		10:20 ★ピラティス 木村	
11:00	10:20 〆ピラティス 石川			10:20 ★石川 マシンタワー 13日代行木内	10:20 〆ピラティス 石川		10:10 ママインスパイリング 喜多					
12:00		11:30 ★石川 マシンリフォーマー	11:30 ★ピラティス 石川 13日代行木内		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 〆初めてシルク 喜多		11:30 シルク 木村 10.17日クローズ	11:30 ★リフォーマー 森野 10.17日クローズ
13:00	12:40 ★ピラティス 櫻井 12.19日代行石川		12:40 マタニティ 石川 13日クローズ	12:40 ★★リフォーマー 20日クローズ	12:40 ★リフォーマー 石川		12:40 シルク 森野		ご予約は、当日12:00までにお願いします。		13:00 〆レコーディング 約48時間視聴可 水曜日18:50 ピラティス 櫻井	
14:00			14:50 〆レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス 櫻井		14:50 〆レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50 ピラティス 櫻井		14:50 〆レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40 ピラティス 櫻井		16:00 ★ストレッチーズ 森野 16.30日クローズ		16:00 ★ピラティス 森野 10.17日クローズ	
18:00									★WS・養成コース情報★ 冬期休暇について 12/30(水)~1/4(月)までお休みを頂きます。 【沼津開催】Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース (GroupD) 1/17(日)-1/18(月) 【東京開催】Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース (GroupE) 1/30(土)-2/2(月)			
19:00	18:50 ★ピラティス 森野	18:50 ★木村 マシンチェア	18:50 ★~★★ピラティス 櫻井 20日代行石川		18:50 ★ストレッチーズ 森野		18:50 ★ヨガ 喜多	18:50 シルク 森野				
20:00	20:00 ★インスパイリング 喜多		20:00 ★ヤムナ 鈴木 6日 代行森野ポール		20:00 シルク 木村		20:00 ★ピラティスポール 森野	ストレッチポールを使います!				
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™(シルクスuspension)

[レッスン強度]

〆: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!

2021年1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 5.12.19.26		水 6.13.20.27		木 7.14.21.28		金 8.15.22.29		土 9.16.23.30		日 10.17.24.31	
	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								9:00 ♪ ピラティス 木内	10~15分身体をほぐすために ストレッチポールを使います!	9:20 ♪ プレピラ ティス 森野	
10:00								10:00 ★ インスパイ リング 75分 喜多			10:20 ★ ピラティス 木村	
11:00	10:20 ♪ ピラティス 石川				10:20 ♪ ピラティス 石川							
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 📹 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	
13:00	12:40★ ピラティス基礎 櫻井 12.19日代行石川		13日代行木内									
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				16:00 ★ ピラティス 森野	10.17日クローズ
19:00	18:50 ★ ピラティス 森野		18:50★~★★ ピラティス 櫻井 20日代行石川		18:50 ★ ストレッチーズ 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 6日 代行森野 ポール				20:00★ ピラティス ポール 森野	ストレッチポール を使います!				
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!