

2021年5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 11.18.25	水 12.19.26	木 6.13.20.27	金 7.14.21.28	土 8.15.22.29	日 2.9.16.23.30
	マット	特別	マット	特別	マット	特別
9:00	[クラス名補足] シルク:Silk Suspension™(シルクサスペンション) バンジー:直径1mありますゴムバンドを2本利用します。 [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! ★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスン! ★★: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!			5/1はピラティスデーを開催致します。スケジュールは、別紙をご確認ください。		9:00 ♪ 朝のリフレッシュ ピラティス 木内
9:20						9:20 ♪ 呼吸を深める ピラティス 森野
10:20	10:20 ♪ 心身整う ピラティス 石川	10:20 ★ タワー 石川	10:20 ♪ 全集中! ピラティス 石川	10:10 ママ インスパイリング 喜多	10:00 ★ 代謝UP インスパイリング 75分 喜多 29日 50分間	10:20 ★ 流れるように動く ピラティス 木村
11:30	11:30 ★ チェア 石川	11:30 ★ 内臓機能UP ピラティス 石川	12日 11:30 Toe ring Class	11:30 シルク& バンジー 石川	11:30 ★ むくみ解消 インスパイリング 喜多	11:30 ♪ はじめての シルク 喜多
12:40	12:40 ★ ピラティス基礎 櫻井	12:40 ★★ タワー 櫻井 26日クローズ		12:40 ★ リフォーマー 石川	12:40 シルク 森野	13:00 ★~★★ レコーディング 約48時間 視聴可 水曜日18:50
14:50	25日 代行石川	14:50 ★ レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40	12日 18:50 Toe ring Class	14:50 ★~★★ レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50	14:50 ★ レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40	
18:50	18:50 ★ 流れるように動く ピラティス 森野	18:50 ★~★★ ピラティス 基礎から中級 櫻井 26日 代行石川	18:50 ★ 中から伸ばす ストレッチーズ 森野	18:50 ★~★★ メリハリボディ 骨盤リメイク 喜多	18:50 シルク 森野	
20:00	20:00 ★ むくみ解消 インスパイリング 喜多	20:00 ♪ ぐっすり眠れる ヤムナ 鈴木		20:00 シルク& バンジー 木村	20:00★ 全身をほぐす ピラティボール 森野	

★New Class & おすすめClass★

New
日曜日 11:30~12:30
マシン&シルククラス
チケット3枚/回または、5,500円/回

おすすめClass
[Toe ring Class]
12日 水曜日 11:30 担当石川
18:50 担当櫻井
13日・16日レコーディングクラスにて配信!

2021年5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 11.18.25	水 12.19.26	木 6.13.20.27	金 7.14.21.28	土 8.15.22.29	日 2.9.16.23.30
	マット	マット	マット	マット	マット	マット
9:00		5/1はピラティスデーを開催致します。スケジュールは、別紙をご確認ください。			9:00 ♪ 朝のリフレッシュ ピラティス (ホールを使います) 木内	9:20 ♪ 呼吸を深める ピラティス 森野
10:00	10:20 ♪ 心身整う ピラティス 石川		10:20 ♪ 全集中! ピラティス 石川		10:00 ★ 代謝UP インスパイリング 75分 喜多 29日 50分間	10:20 ★ 流れるように動く ピラティス 木村
11:00		11:30 ★ 内臓機能UP ピラティス 石川		11:30 ★ むくみ解消 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
12:00	12:40 ★ ピラティス基礎 櫻井 25日 代行石川		12日 11:30 Toe ring Class			
13:00		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		
18:00		12日 18:50 Toe ring Class				
19:00	18:50 ★ 流れるように動く ピラティス 森野	18:50 ★~★★ ピラティス 櫻井 26日 代行石川	18:50 ★ 中から伸ばす ストレッチーズ 森野	18:50 ★~★★ メリハリボディ 骨盤リメイク 喜多		
20:00	20:00 ★ むくみ解消 インスパイリング 喜多	20:00 ♪ ぐっすり眠れる 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、ブラックボール推奨)
- ◇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
- ◇ボールクラス
必要な道具: ストレッチボール
- ◇骨盤リメイク
必要な道具:
・ウエイトボール 700g~1000g 1個
またはペットボトルに水、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。