



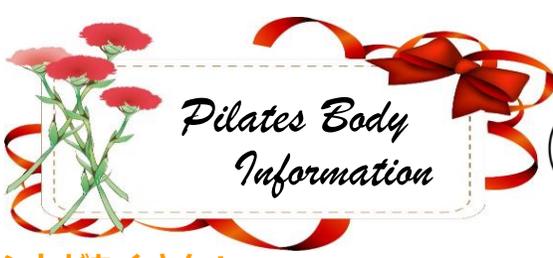
5月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		9:10 FR (Atsuko)	9:10 基礎 (Kumiko)	9:10 スマートベル (Mika)		
	9:35 基礎 (Yuki)	9:35 ちょこっと (Atsuko)	9:35 Basic (Kumiko)	9:35 ちょこっと (Mika)		
10:05 基礎 (Yuki)	10:05 Basic (Yuki)	10:05 感覚器 (Atsuko)	10:05 OverBall (Kumiko)	10:05 Beginner (Mika)	10:05 感覚器 (Atsuko)	
10:30 Basic (Yuki)	10:30 中上級 (Chikako)	10:30 マシン (Atsuko)	10:30 FR (Kumiko)	10:30 感覚器 (Mika)	10:30 マシン (Atsuko)	
					11:00 プレ中級 (Atsuko)	11:00 Beginner (Kumiko)
14:40 感覚器 (Mika)		14:40 基礎 (Mika)			11:25 中級 (Atsuko)	11:25 OverBall (Kumiko)
15:05 バランスクッション (Mika)		15:05 Basic (Mika)			11:55 基礎 (Atsuko)	11:55 バランスクッション (Kumiko)
	15:35 Beginner (Kumiko)		15:35 FR (Mika)	15:35 基礎 (Mika)	12:20 Basic (Atsuko)	★12:20 TRX (Kumiko)
	16:00 基礎 (Kumiko)		16:00 OverBall (Mika)	16:00 Basic (Mika)		★12:50 トランポリン (Kumiko)
	16:30 Basic (Kumiko)					13:15 基礎 (Mika)
	18:20 OverBall (Kumiko)			18:20 基礎 (Kumiko)		13:45 Basic (Mika)
	18:45 FR (Kumiko)			18:45 Basic (Kumiko)	5月のテーマ 「Flow (フロー)」 「なめらかな連続した動き」の ことです。 動きと呼吸を合わせて流れるように エクササイズしていきましょう♪ *****	
19:15 ちょこっと (Mika)		19:15 基礎 (Mika)				
19:40 Beginner (Mika)		19:40 Basic (Mika)				
20:10 基礎 (Mika)			20:10 スマートベル (Kumiko)			
20:35 Basic (Mika)	20:35 感覚器 (Kumiko)		20:35 ちょこっと (Kumiko)	20:35 Beginner (Kumiko)		
	21:05 マシン (Kumiko)	21:05 OverBall (Mari)	★21:05 スパコレ (Atsuko)	21:05 FR (Kumiko)		
		★21:30 スパコレ (Mari)	★21:30 バレエバー (Atsuko)			

★プレミアムレッスン=プレミアムコースをご契約の会員様、又は1チケットでご受講いただけます。

※レッスン名 『ちょこっと』⇒ちょこっとエクササイズ『感覚器』⇒感覚器活性エクササイズ 『スパコレ』=スパインコレクター

5月



Pilates Body Information

毎月1日は
休館日です



OPB・スタジオ
Instagramも
よろしくお願
いいたします♪



ご予約・お問い合わせ
☎0742-30-0056

ご予約mailアドレス
pilates.yoyaku@gmail.com

GWはイベントがたくさん！

5月3日(水・祝)		
9:10~9:35	Beginner	Atsuko
9:35~10:00	感覚器	Atsuko
10:05~10:55	イベント「ちょこっとエクササイズ 100種類チャレンジ！」	Mika
11:00~11:25	基礎	Yuki
11:25~11:50	Basic	Yuki
11:55~12:20	FR	Mika
12:20~12:45	OB	Mika
★12:50~13:15	スパコレ	Atsuko

※イベントレッスン¥1,650はクレジットカードでのお支払いをお願いいたします

5月4日(木・祝)		
9:10~9:35	基礎	Kumiko
9:35~10:00	Basic	Kumiko
10:05~10:30	リズムミックピラティス	Mika
10:30~10:55	ちょこっと	Mika
11:00~11:25	FR	Kumiko
11:25~11:50	マシン	Kumiko
11:55~12:20	感覚器	Mika
★12:25~12:50	パレエバー	Atsuko

※「リズムミックピラティス」(25分)は無料イベントです。

5月5日(金・祝)		
9:10~9:35	OB	Mika
9:35~10:00	ちょこっと	Mika
10:05~10:30	バランスクッション	Kumiko
10:30~10:55	スマートベル	Kumiko
11:00~11:25	Beginner	Mika
11:25~11:50	感覚器	Mika
11:55~12:20	基礎	Kumiko
12:20~12:45	Basic	Kumiko

3日(水) イベントレッスン

「ちょこっとエクササイズ100種類チャレンジ！」
いつもの「ちょこっとエクササイズ」を
50分で一気に100種類行います!!
テンポが速くてもしっかりついてきてくださいね☆

4日(木) リズミックピラティス

OPBの新しい動画レッスン「リズムミックピラティス」は
音楽に合わせてピラティスエクササイズを行います。
それをなんとスタジオでインストラクターと一緒に
できちゃいます！この機会をお見逃しなく♪

5日(金) グループレッスン 新メニューお披露目

お待たせいたしました！
「バランスクッション」と「スマートベル」
の新メニューお披露目です！
バランスクッションは「下肢」
スマートベルは「上肢」がテーマです！

NEW Topics

PilatesBody認定 マットピラティス
インストラクター資格合格！！

午前のグループレッスンを
担当いたします。
Yukiです。
朝からレッスンを
受講される会員様の
素敵な1日のスタートに
なるように元気に楽しく
レッスンを行いたいと
思います。
どうぞよろしく
お願いいたします。

