



6月レッスンスケジュール

ご予約・お問い合わせ
ご予約mailアドレス☎0742-30-0056
pilates.yoyaku@gmail.com

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
| 9:10 感覚器 (Yuki) | 9:10 基礎 (Yuki) | 9:10 感覚器 (Atsuko) | 9:10 基礎 (Kumiko) | 9:10 Beginner (Mika) | | |
| 9:35 ちょこっと (Yuki) | 9:35 Basic (Yuki) | 9:35 バランスクッション (Atsuko) | 9:35 Basic (Kumiko) | 9:35 FR (Mika) | | |
| 10:05 基礎 (Yuki) | 10:05 ちょこっと (Yuki) | 10:05 基礎 (Atsuko) | 10:05 OverBall (Kumiko) | 10:05 基礎 (Mika) | 10:05 基礎 (Atsuko) | 10:05 基礎 (Kumiko) |
| 10:30 Basic (Yuki) | 10:30 感覚器 (Yuki) | 10:30 Basic (Atsuko) | 10:30 Beginner (Kumiko) | 10:30 Basic (Mika) | 10:30 Basic (Atsuko) | 10:30 Basic (Kumiko) |
| | | | 11:00 バレエバー (基礎) | 11:00 スパコレ (基礎) | 11:00 マシン (Atsuko) | 11:00 OverBall (Kumiko) |
| |  | | 11:25 イカロス | 11:25 スパコレ (初級) | 11:25 プレ中級 (Atsuko) | 11:25 Beginner (Kumiko) |
| 15:35 感覚器 (Mika) | | | 15:35 基礎 (Mika) | | 11:55 中級 (Atsuko) | 11:55 TRX |
| 16:00 マシン (Mika) | | | 16:00 Basic (Mika) | | 12:20 スマートベル (Atsuko) | 12:20 トランポリン |
| 16:30 スパコレ (基礎) | | | 16:30 TRX | |  | 13:15 マシン (Mika) |
| 16:55 スパコレ (初級) | | | 16:55 バレエバー | | | 13:45 ちょこっと (Mika) |
| | | 18:20 ちょこっと (Mika) | | | ※  はイベント対象 レッスンです。 | |
| | | 18:45 OverBall (Mika) | | | | ※   は ご新規の会員様にオススメ のクラスです。 |
| 19:15 基礎 (Mika) | | 19:15 Beginner (Mika) | | 19:15 基礎 (Kumiko) | 6月のテーマ 「正確さ」 | |
| 19:40 Basic (Mika) | | 19:40 FR (Mika) | | 19:40 Basic (Kumiko) | 間違いのない緻密な 動きのことで。 動く前・動いている最中・ 動いた後 筋肉をゆるめることなく エクササイズを 行っていくことで もう一段階レベルアップ できますよ♪ | |
| 20:10 OverBall (Mika) | 20:10 感覚器 (Kumiko) | | 20:10 基礎 (Kumiko) | 20:10 感覚器 (Kumiko) |  | |
| 20:35 Beginner (Mika) | 20:35 OverBall (Kumiko) | | 20:35 Basic (Kumiko) | 20:35 FR (Kumiko) | | |
| | 21:05 バランスクッション (Kumiko) | 21:05 TRX | 21:05 FR (Atsuko) | 21:05 バレエバー (基礎) | | |
| | 21:30 スマートベル (Kumiko) | 21:30 スパコレ | 21:30 マシン (Atsuko) | 21:30 バレエバー | | |

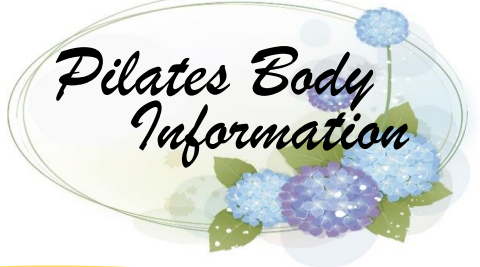
※レッスン名 『ちょこっと』⇒ちょこっとエクササイズ『感覚器』⇒感覚器活性エクササイズ 『FR』⇒フォームローラー

『スパコレ』=スパインコレクター

スパコレ、バレエバー、TRX、トランポリン、イカロスはプレミアムレッスンです。

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

6月



毎月1日は
休館日です

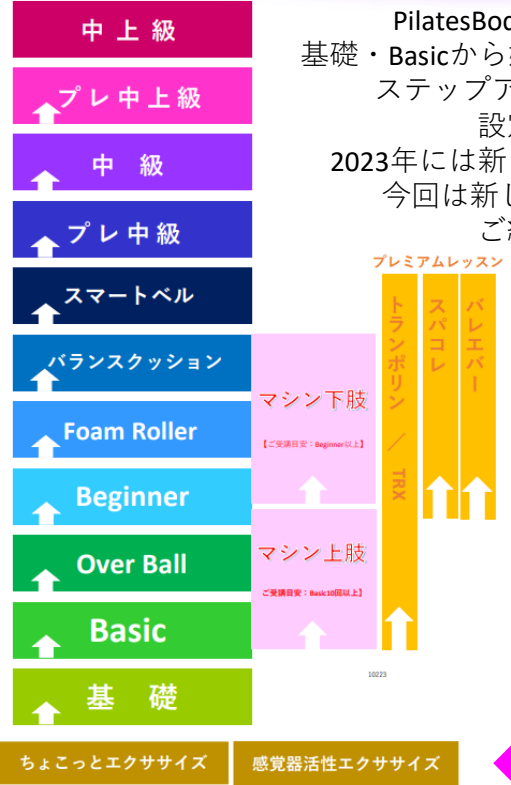
スタジオ
Instagramも
更新中♪



ご予約・お問い合わせ ☎0742-30-0056
約mailアドレス pilates.yoyaku@gmail.com

グループレッスンのご紹介

PilatesBodyのグループレッスンは基礎・Basicから始まり、効果がでやすいようにステップアップしていただけるよう設定されています。
2023年には新しいクラスも誕生しました。今回は新しい2つのクラスの特徴をご紹介します。



← 今回はココ！

ちょこっとエクササイズ

『変わる身体』の基礎を作るクラスです。短いエクササイズを効果的に組み合わせた特別プログラムを3レベルご用意しています。レベルアップを目指しましょう！

感覚器活性エクササイズ

ピラティスは身体はもちろん、頭もとてもよく使います。このクラスで、脳の信号をスムーズに身体がキャッチできるようにトレーニングしていきましょう！

「もっと早く効果を出したい！」
そんな方にはプレミアムレッスンがオススメです。

体験してください！

その理由は・・・
背骨を整える「スパコレ」、立位で下肢を強化する「バレエバー」
アウターマッスルも鍛えられる「TRX」、有酸素運動「トランポリン」
6月からは新たに「イカロス」のクラスも加わります！
これらを1ヵ月3,300円で受け放題！

プレミアムレッスンキャンペーン

インストラクターと一緒に
写真を撮ろう！ 📷

プレミアムレッスンの道具を使って
インストラクターと一緒に写真や動画を撮影！
Instagramのストーリーにあげていただくと
プレミアムレッスン1レッスン(25分)の無料チケットを
プレゼント🎁

スケジュールの
この色のついている枠で
体験できます！

プレミアムレッスン専用 チケットを販売します 🎫

プレミアムチケット10枚 11,000円

ご購入いただいた会員様は
上記プレミアムイベントに何度でも
ご参加いただけます。

ご予約やお問い合わせは、お気軽にインストラクターまで
お声かけください。