



7月レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
9:10 感覚器 (Yuki)	9:10 OverBall (Yuki)	9:10 感覚器 (Atsuko)	9:10 基礎 (Kumiko)	9:10 バランスクッション (Mika)		
9:35 OverBall (Yuki)	9:35 Beginner (Yuki)	9:35 バランスクッション (Atsuko)	9:35 Basic (Kumiko)	9:35 ちょこっと (Mika)		
10:05 基礎 (Yuki)	10:05 ちょこっと (Yuki)	10:05 基礎 (Atsuko)	10:05 マシン (Kumiko)	10:05 基礎 (Mika)	10:05 基礎 (Atsuko)	10:05 基礎 (Kumiko)
10:30 Basic (Yuki)	10:30 FR (Yuki)	10:30 マシンBasic (Atsuko)	10:30 スマートベル (Kumiko)	10:30 Basic (Mika)	10:30 マシンBasic (Atsuko)	10:30 Basic (Kumiko)
					11:00 マシン (Atsuko)	11:00 Beginner (Kumiko)
					11:25 プレ中級 (Atsuko)	11:25 FR (Kumiko)
15:35 ちょこっと (Mika)	15:35 イカロス		15:35 基礎 (Mika)		11:55 中級 (Atsuko)	11:55 イカロス
16:00 FR (Mika)			16:00 Basic (Mika)		12:20 スマートベル (Atsuko)	12:20 トランポリン
			16:30 バレエバー			13:15 マシン (Mika)
						13:45 ちょこっと (Mika)
		18:20 感覚器 (Mika)			※ は ご新規の会員様にオススメ のクラスです。	
		18:45 FR (Mika)			 はプレミアム レッスンです。	
19:15 基礎 (Mika)		19:15 OverBall (Mika)		19:15 基礎 (Kumiko)	7月のテーマ	
19:40 Basic (Mika)		19:40 バランスクッション (Mika)		19:40 Basic (Kumiko)	「リズム」	
20:10 Beginner (Mika)	20:10 感覚器 (Kumiko)		20:10 基礎 (Kumiko)	20:10 ちょこっと (Kumiko)	ピラティスは呼吸に合わせて エクササイズをしていきます。	
20:35 FR (Mika)	20:35 Beginner (Kumiko)		20:35 Basic (Kumiko)	20:35 Beginner (Kumiko)	呼吸の一定のリズムに 合わせ定期的に 流れるように 繰り返し行う事で 意識と身体をリンク させていきます。	
	21:05 OverBall (Kumiko)	21:05 TRX	21:05 OverBall (Atsuko)			
	21:30 スマートベル (Kumiko)	21:30 スパコレ	21:30 マシン (Atsuko)			

※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、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。

7月



Instagram更新中 🎵
 このネームタグをInstagramで
 スキャンしていただくと
 フォローできます 🎵



ご予約・お問い合わせ

☎0742-30-0056

ご予約mailアドレス

pilates.yoyaku@gmail.com

動画も公開中！！

グループレッスンのご紹介

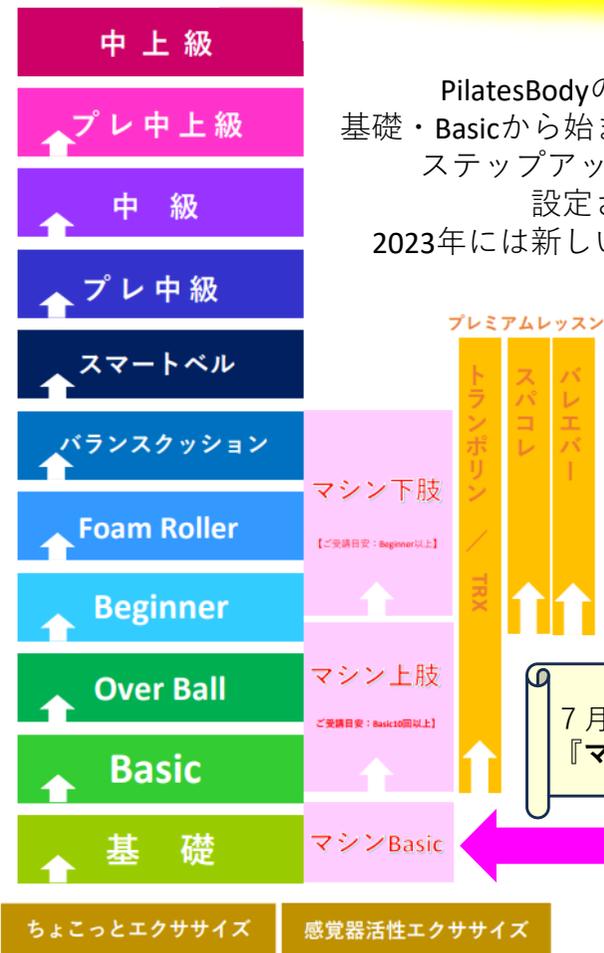
7/17(月) 祝日スケジュール

7月17日(月・祝)		
9:10~9:35	基礎	Yuki
9:35~10:00	Basic	Yuki
10:05~10:55	イベント	Yuki
11:00~11:25	Beginner	Kumiko
11:25~11:50	FR	Kumiko
11:55~12:20	感覚器	Atsuko
12:20~12:45	マシン	Atsuko
14:40~15:05	Overball	Mika
15:05~15:30	基礎	Mika
15:35~16:00	Basic	Mika

※毎月1日は休館日とさせていただきます。

7月のイベントレッスン テーマは『**体幹**』です。
 体幹の筋力チェックやインナーマッスを鍛えるメニューをみなさんと楽しみながら行っていきたく思います。
 たくさんのご参加をお待ちしております。
 よろしくお祈りします！

Yuki



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。

7月からグループレッスンに
 『マシンBasic』が新たに誕生します！

マシンBasic

テーマは『骨盤安定』です。全ての方にオススメのクラスです。
 マシンに挑戦してみたい方、このクラスからは是非、試してみてください！

お盆は休まずレッスンを開催します