



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ルを鍛えるメニューをみなさんで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。
よろしくお祈いします！

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