



9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 トランポリン
16:00 FR (Mika)			16:00 Basic (Mika)		12:20 スマートベル (Atsuko)	
			16:30 バレエバー			13:15 基礎 (Mika)
						13:45 マシンBasic (Mika)
		18:20 感覚器 (Mika)				
		18:45 FR (Mika)				
19:15 基礎 (Mika)		19:15 OverBall (Mika)		19:15 基礎 (Kumiko)		
19:40 Basic (Mika)		19:40 バランスクッション (Mika)		19:40 Basic (Kumiko)		
20:10 Beginner (Mika)	20:10 感覚器 (Kumiko)		20:10 基礎 (Kumiko)	20:10 ちょこっと (Kumiko)		
20:35 FR (Mika)	20:35 Beginner (Kumiko)		20:35 Basic (Kumiko)	20:35 Beginner (Kumiko)		
	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)			

※ は
初めての方でも受けやすい
クラスです。

 はプレミアム
レッスンです。

9月のテーマ 「調和」

ピラティスという調和は呼吸と動きがあっていることだけを指しているわけではありません。ピラティスさんは「心・身体・精神」の調和を目指しています。調和のためには、頭で考え身体を動かすことで「心と身体」がつながり、そこから「考え方や気持ち」などの「精神」が変化や成長をされると考えられているのです。



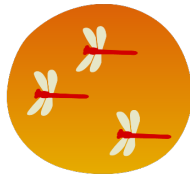
※レッスン名 『ちょこっと』⇒ちょこっとエクササイズ 『感覚器』⇒感覚器活性エクササイズ 『FR』⇒フォームローラー
『スパコレ』=スパインコレクター

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。
ご予約mailアドレスが変わります。reserve@pilatesbody.info お願いいたします。



Pilates Body Information

毎月1日は休館日です



祝日スケジュール

9月18日(月・祝)		
9:10~9:35	感覚器	Yuki
9:35~10:00	OverBall	Yuki
10:05~10:30	基礎	Yuki
10:30~10:55	Basic	Yuki
11:00~11:25	Beginner	Kumiko
11:25~11:50	マシン	Kumiko
11:55~12:20	バランスクッション	Atsuko
12:20~12:45	スマートベル	Atsuko
14:40~15:05	FR	Mika
15:05~15:30	基礎	Mika
15:35~16:00	マシンBasic	Mika

9月23日(土・祝)		
10:05~10:55	イベント	
11:00~11:25	基礎	
11:25~11:50	マシンBasic	
11:55~12:20	マシン	
12:20~12:45	プレ中級	

9月のイベントレッスン

テーマは「ウエスト くびれ〜る」です。
「くびれ」があることによって、女性らしい身体になり、
見た目にメリハリができて姿勢が良く見えます！
ダイエットやキレイのためには欠かせないものです☆

担当インストラクター：Atsuko

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♪



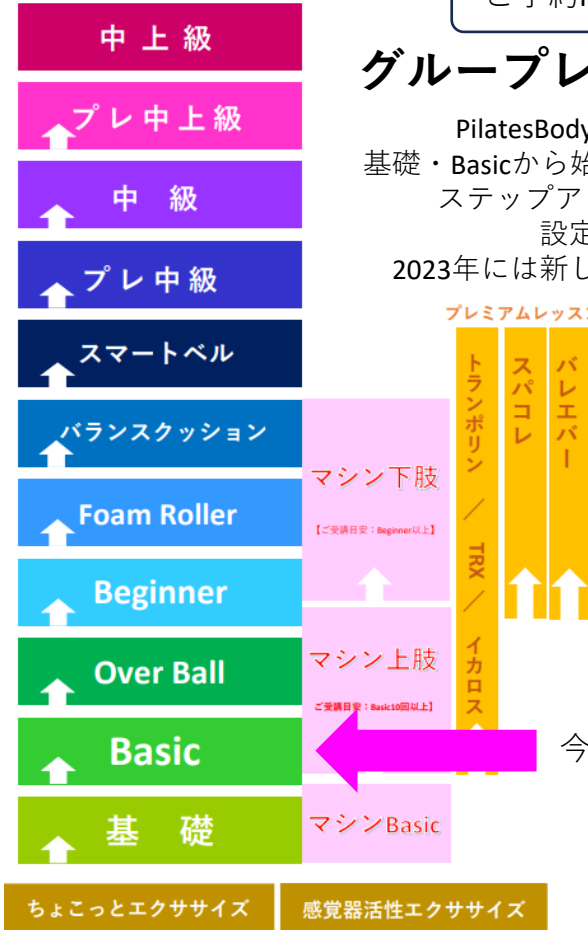
ご予約・お問い合わせ
☎0742-30-0056

ご予約mailアドレス
reserve@pilatesbody.info

ご予約mailアドレスが変わりました！

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。



Basic

基礎の動きをノンストップ
で行いながら体幹を鍛える
クラスです。

今回はココ！



日にち：9月23日(祝) / 時間：10:05~10:55 / 料金：1,650円

ご予約方法：8月20日よりメール、LINE、お電話、店頭にて
*お支払いは当日店頭にてクレジットカード、交通系IC、Paypay等での
決済となっております。