



10月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:10 感覚器 (Yuki)	★Body Lab. (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 Beginner (Yuki)	FR (Yuki)	★100チャレ(基) (Atsuko)	マシンBasic (Kumiko)	★100チャレ(基) (Mika)		
10:05 基礎 (Yuki)	10:05 基礎 (Yuki)	10:05 プレ中級 (Atsuko)	10:05 マシン (Kumiko)	10:05 基礎 (Mika)	10:05 基礎 (Atsuko)	10:05 ★Body Lab. (Kumiko)
10:30 Basic (Yuki)	10:30 Basic (Yuki)	10:30 OverBall (Atsuko)	10:30 スマートベル (Kumiko)	10:30 マシンBasic (Mika)	10:30 マシンBasic (Atsuko)	10:30 Beginner (Kumiko)
					11:00 マシン (Atsuko)	11:00 ★100チャレ(基) (Kumiko)
					11:25 プレ中級 (Atsuko)	11:25 バランスクッション (Kumiko)
15:35 ★100チャレ(中) (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 OverBall (Mika)			16:00 Basic (Mika)		12:20 スマートベル (Atsuko)	
『Body Lab. (Body Laboratory)』 解剖学の要素を取り 入れながらカラダの 意識をするポイント を1つ理解 エクササ イズの中で意識した 筋肉を動かすことが できるようになるた めのクラス			16:30 バレエパー		※ は 初めての方 でも受けやす いクラスです	13:15 基礎 (Mika)
					※ はステップアップ。 はチャレンジ していくクラスです。 はプレミアム レッスンです。	13:45 マシンBasic (Mika)
		★ = New	『100チャレ (100回チャレンジ)』 Simpleな動きを 30回繰り返すクラス ※ちょこっとエクササイズを			
		19:15 ★100チャレ(初) (Mika)		19:15 FR (Kumiko)		
		19:40 マシン (Mika)		19:40 ★100チャレ(初) (Kumiko)	10月のテーマ	
20:10 基礎 (Mika)	20:10 Beginner (Kumiko)		20:10 基礎 (Kumiko)		「活力」	
20:35 マシンBasic (Mika)	20:35 OverBall (Kumiko)		20:35 Basic (Kumiko)		エネルギーに満ち溢れて いる状態です。	
21:05 FR (Mika)	21:05 スマートベル (Kumiko)	21:05 スパコレ	21:05 バランスクッション (Atsuko)	21:05 基礎 (Kumiko)	身体の内側に意識を向け ながらめいっぱい動か していきましょう!	
★Body Lab. (Mika)	21:30 TRX	21:30 感覚器 (Mari)	★100チャレ(基) (Atsuko)	21:30 Basic (Kumiko)		

※レッスン名 『100チャレ』⇒100チャレンジ 『Body Lab.』⇒Body Laboratory 『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、バレエパー、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 へお願いいたします。

10月



☆毎月1日は休館日です☆

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

祝日スケジュール

10月9日(月・祝)		
9:10~9:35	基礎	Yuki
9:35~10:00	Basic	Yuki
10:05~10:55	イベント	Mari
11:00~11:25	Beginner	Kumiko
11:25~11:50	マシン	Kumiko
11:55~12:20	100チャレ	Yuki
12:20~12:45	FR	Atsuko
14:40~15:05	Body Lab.	Mika
15:05~15:30	基礎	Mika
15:35~16:00	Basic	Mika



☆チケット5%OFFキャンペーン☆
もうすぐ過ごしやすい時期がやってきます身体を動かしやすい季節に
たくさん動いてこれからの新たなベースを作っていきましょう！

チケットをご利用いただいたことはありますか？
*全店舗ですべてのレッスン（プライベートレッスン、グループ
レッスン、プレミアムレッスン）を受けられます。
*プライベートレッスンはインストラクターのレベルをチョイスして
ご受講いただけます♪

レッスンをカスタマイズしたい方。集中してレッスンを受講されたい方
是非ご検討ください。
（*）既にお持ちのチケットの有効期限は新しい期限と
同じになります。

期間：9月16日（土）～9月30（土）



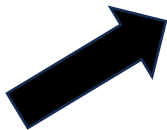
10月のイベントレッスン

テーマは「骨盤を意識して歩いてみよう」です。
骨盤を意識して、歩く時の身体の動かし方を学んでいきます。
骨盤と股関節を動かすピラティスを行います。姿勢よく歩けるよう
になりましょう！

担当インストラクター：Mari



**10月から新しいグループレッスンが
はじまります！**



「Body Lob. (Body Laboratory)」
解剖学の要素を取り入れながらカラダの意識をする。
ポイントを1つ理解し、エクササイズの中で意識した
筋肉を動かすことができるようになるためのクラスです。
是非ご受講ください！

「100チャレ(100回チャレンジ)」
Simpleな動きを30回繰り返すクラスです。
基礎、初級、中級に分かれて、体幹を鍛え、運動量も
あがっていきます！
※ちょっとエクササイズをリニューアル！