



## 11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)	9:35 FR (Yuki)	9:35 ★100チャレ(基) (Atsuko)	9:35 マシンBasic (Kumiko)	9:35 ★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 10月から スタート しました!	『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		※  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。	
		19:15 ★100チャレ(初) (Mika)		19:15 FR (Kumiko)	11月のテーマ 「アウェアネス」	
		19:40 マシン (Mika)		19:40 ★100チャレ(初) (Kumiko)	空間のなかで自分の身体の どこがどのように動いて いるかをわかる感覚の ことです。	
20:10 基礎 (Mika)	20:10 Beginner (Kumiko)		20:10 基礎 (Kumiko)		ご自分の身体に	
20:35 マシンBasic (Mika)	20:35 OverBall (Kumiko)		20:35 Basic (Kumiko)		意識を向けて感覚を	
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)	鍛えていきましょう!	
★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 お願いいたします。

# 11月

## Pilates Body Information

☆毎月1日は休館日です☆

### 祝日スケジュール

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

#### 11月3日(金・祝)

9:10~9:35	バランスクッション	Atsuko
9:35~10:00	100チャレ(基)	Atsuko
10:05~10:30	基礎	Atsuko
10:30~10:55	マシンBasic	Atsuko
11:00~11:25	OverBall	Atsuko
11:25~11:50	Beginner	Atsuko
11:55~12:20	FR	Atsuko
14:40~15:05	100チャレ(初)	Mika
15:05~15:30	基礎	Mika
15:35~16:00	Basic	Mika

#### 11月23日(木・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	100チャレ(基)	Kumiko
11:25~11:50	OverBall	Kumiko
11:55~12:20	マシン	Atsuko
12:20~12:45	スマートベル	Atsuko
14:40~15:05	Body Lab.	Mika
15:05~15:30	基礎	Mika
15:35~16:00	マシンBasic	Mika

### PilatesBody認定 インストラクター養成コース 無料説明会

【日程】 10月21日(土) 16:00~17:00  
 29日(日) 10:00~11:00  
 11月 2日(木) 10:00~11:00  
 8日(水) 11:00~12:00  
 18日(土) 16:00~17:00  
 26日(日) 10:00~11:00  
 12月 7日(木) 10:00~11:00  
 13日(水) 11:00~12:00  
 16日(土) 16:00~17:00  
 17日(日) 10:00~11:00

【開催場所】

PilatesBody西大寺スタジオ

【電話番号】

0742-30-0056

【メールアドレス】

pilatesbody.oshirase@gmail.com

【ご質問・お問い合わせ担当】

Atsuko

↑お好きな日程をお選びいただけます。

### 11月のイベントレッスン



テーマは「美しい姿勢を手に入れよう」です。  
 ご自身の姿勢チェックから始めて、正しい姿勢を作るために必要な  
 部位、維持するために必要な筋肉を動かしていきましょう。  
 一緒に美しい姿勢を目指して頑張りましょう!

担当インストラクター: Yuki