



12月レッスンスケジュール

ご予約・お問い合わせ

☎0742-30-0056

ご予約mailアドレス

reserve@pilatesbody.info

月	火	水	木	金	土	日
9:10 Beginner (Yuki)	9:10 FR (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 感覚器 (Yuki)	9:35 基礎 (Yuki)	9:35 100チャレ(基) (Atsuko)	9:35 マシンBasic (Kumiko)	9:35 Body Lab. (Mika)		
10:05 基礎 (Yuki)	10:30 Basic (Yuki)	10:05 プレ中級 (Atsuko)	10:05 マシン (Kumiko)	10:05 基礎 (Mika)	10:05 感覚器 (Atsuko)	10:05 Beginner (Kumiko)
10:30 Basic (Yuki)	10:30 Body Lab. (Yuki)	10:30 OverBall (Atsuko)	10:30 スマートベル (Kumiko)	10:30 マシンBasic (Mika)	10:30 基礎 (Atsuko)	10:30 Body Lab. (Kumiko)
					11:00 マシンBasic (Atsuko)	11:00 100チャレ(基) (Kumiko)
					11:25 マシン (Atsuko)	11:25 バランスクッション (Kumiko)
15:35 100チャレ(中) (Mika)					11:55 中級 (Atsuko)	11:55 トランポリン
16:00 OverBall (Mika)			16:00 基礎 (Mika)		12:20 スマートベル (Atsuko)	
			16:30 マシンBasic (Mika)		※ は 初めての方 でも受けやす いクラスです	13:15 基礎 (Mika)
						13:45 Basic (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。
		19:15 基礎 (Mika)		19:15 FR (Kumiko)	 12月のテーマ 「バランス」 ピラティスでいうバランスとは、 身体の前左右・上下の筋肉が 均等に使われている状態のこと です。 バランスを意識してエクササイズ を行うと安定性があがります。	
		19:40 Basic (Mika)		19:40 プレ中級 (Kumiko)		
20:10 マシン (Mika)	20:10 Beginner (Kumiko)		20:10 OverBall (Kumiko)			
20:35 基礎 (Mika)	20:35 OverBall (Kumiko)		20:35 FR (Kumiko)			
21:05 マシンBasic (Mika)	21:05 スマートベル (Kumiko)	21:05 マシン (Mari)	21:05 100チャレ(基) (Atsuko)	21:05 基礎 (Kumiko)		
21:30 Body Lab. (Mika)	21:30 100チャレ(初) (Kumiko)	21:30 感覚器 (Mari)	21:30 バランスクッション (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 へお願いいたします。

12月



毎月1日は
休館日です

Pilates Body Information



クリスマス会

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

- ★ピラティスを使ったゲーム大会！盛り上がること間違いなし☆
 - ☆一体感が味わえる!?マシンを使ってエクササイズをシンクロします！
 - ★見ごたえあり！インストラクターによるデモンストレーション😊
 - ☆新作をいち早く体験😊有名ブランド「チャコット」の新作発表会！
- 楽しい内容盛りだくさんのクリスマス会🎄ご参加お待ちしております☆

日時：12月3日（日）/ 時間：10:00～12:30

場所：西大寺スタジオ / 料金：5,500円

《ランチボックス・プレゼント付》

ご予約方法：随時受付中！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。

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 終了

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。

☆チケット5%OFFキャンペーン☆

イベントが多くなる季節です。しっかりと身体を動かして
美味しく食べられる準備をしましょう！

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。

販売期間：12月1日(金)～12月17日(日)



年末年始の営業について

通常営業 : **12月28日まで**

冬期休館日 : **12月29日から
1月4日まで**

