



## 1月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:10 FR (Yuki)	9:10 バランスクッション (Mika)	9:10 感覚器 (Atsuko)	9:10 基礎 (Mika)	9:10 Beginner (Yuki)	9:10 基礎 (Yuki)	
9:35 感覚器 (Yuki)	9:35 基礎 (Mika)	9:35 100チャレ(基) (Atsuko)	9:35 Basic (Mika)	9:35 Body Lab. (Yuki)	9:35 マシンBasic (Yuki)	
10:05 基礎 (Yuki)	10:05 マシンBasic (Mika)	10:05 プレ中級 (Atsuko)	10:05 OverBall (Yuki)	10:05 基礎 (Yuki)	10:05 FR (Yuki)	10:05 マシン (Kumiko)
10:30 Basic (Yuki)	10:30 Body Lab. (Mika)	10:30 スマートベル (Atsuko)	10:30 Beginner (Yuki)	10:30 Basic (Yuki)	10:30 感覚器 (Yuki)	10:30 Body Lab. (Kumiko)
					11:00 スマートベル (Atsuko)	11:00 100チャレ(基) (Kumiko)
					11:25 中級 (Atsuko)	11:25 バランスクッション (Kumiko)
15:00 100チャレ(初) (Kumiko)						11:55 基礎 (Kumiko)
15:25 マシン (Kumiko)						12:20 Basic (Kumiko)
			15:55 基礎 (Mika)		※ <span style="background-color: #ADD8E6;">    </span> は初めての方でも受けやすいクラスです ※ <span style="background-color: #FFC0CB;">    </span> はステップアップ。 <span style="background-color: #FFD700;">    </span> はチャレンジしていくクラスです。   <b>1月のテーマ 「呼吸」</b>  鼻から吸って口から吐く。 この呼吸を止めることなく エクササイズを行う事で 身体を内側から動かせるだけでなく、動きを助けてくれる効果もあります。  	
			16:20 マシンBasic (Mika)			
						
19:50 Beginner (Mika)	19:50 スマートベル (Yuki)	19:50 基礎 (Kumiko)	19:50 マシン (Atsuko)	19:50 OverBall (Mika)		
20:15 基礎 (Mika)	20:15 100チャレ(中) (Yuki)	20:15 Basic (Kumiko)	20:15 FR (Atsuko)	20:15 FR (Mika)		
20:45 マシンBasic (Mika)	20:45 基礎 (Yuki)	20:45 感覚器 (Mari)	20:45 バランスクッション (Atsuko)	20:45 基礎 (Kumiko)		
21:10 Body Lab. (Mika)	21:10 Basic (Yuki)	21:10 マシン (Mari)	21:10 100チャレ(基) (Atsuko)	21:10 マシン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。



2024

# PilatesBody Information

毎月1日は  
休館日です



年末年始の営業について

12月28日まで通常営業

12月29日から1月4日 お休み

1月5日から通常営業

Instagram更新中♪

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

1月8日(月・祝)

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

## 1月のイベントレッスン

テーマは「肩スッキリ」です。

肩まわりから全身をほぐして肩甲骨を動かしましょう  
普段の生活で肩や肩周りに負担をかけない姿勢についても楽しく  
お伝えしていきます。たくさんのご参加をお待ちしています。

担当インストラクター: Yuki



日にち: 1月8日 (祝) / 時間: 10:05~10:55 / 料金: 1,650円

ご予約方法: 12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。

本年中は格別のご高配を賜り  
誠にありがとうございました。  
2024年も皆様の身体作りのお手伝いを  
させていただけるよう  
スタッフ一同邁進して参ります。  
来年も変わらぬご愛顧のほど  
よろしくお願い申し上げます。

スタッフ一同

