



PilatesBody 大和西大寺スタジオ

# 3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 FR (Yuki)	9:10 バランスクッション (Mika)	9:10 基礎 (Atsuko)	9:10 OverBall (Yuki)		9:10 基礎 (Atsuko)	
9:35 感覚器 (Yuki)	9:35 Body Lab. (Mika)	9:35 マシンBasic (Atsuko)	9:35 Beginner (Yuki)		9:35 マシンBasic (Atsuko)	
10:05 基礎 (Yuki)	10:05 基礎 (Mika)	10:05 プレ中級 (Atsuko)	10:05 基礎 (Mika)	10:05 Beginner (Yuki)	10:05 FR (Yuki)	10:05 マシン (Kumiko)
10:30 Basic (Yuki)	10:30 Basic (Mika)	10:30 FR (Atsuko)	10:30 Basic (Mika)	10:30 スマートベル (Yuki)	10:30 感覚器 (Yuki)	10:30 Body Lab. (Kumiko)
				11:00 基礎 (Atsuko)	11:00 スマートベル (Atsuko)	11:00 100チャレ(基) (Kumiko)
				11:25 マシンBasic (Atsuko)	11:25 中級 (Atsuko)	11:25 バランスクッション (Kumiko)
15:00 100チャレ(初) (Yuki)						11:55 基礎 (Kumiko)
15:25 マシン (Yuki)						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>3月のテーマ</b> <b>「集中」</b> 「お腹を凹める」「内ももを締める」 「指先をしっかり動かす」といったように レッスンごとに小さな目標を作りそれに集中してエクササイズを行うことで自分の身体にしっかりと意識を向けることができます☺	
			16:20 Basic (Mika)			
19:50 Beginner (Mika)	19:50 OverBall (Yuki)	19:50 基礎 (Kumiko)	19:50 スマートベル (Atsuko)	19:50 FR (Mika)		
20:15 基礎 (Mika)	20:15 100チャレ(中) (Yuki)	20:15 Basic (Kumiko)	20:15 バランスクッション (Atsuko)	20:15 OverBall (Mika)		
20:45 Basic (Mika)	20:45 基礎 (Yuki)	20:45 感覚器 (Mari)	20:45 基礎 (Atsuko)	20:45 基礎 (Kumiko)		
21:10 BodyLab. (Mika)	21:10 Basic (Yuki)	21:10 マシン (Mari)	21:10 マシンBasic (Atsuko)	21:10 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

ご予約mailアドレス reserve@pilatesbody.info

# 3月

# Pilates Body Information



毎月1日は  
休館日です

スタジオ  
Instagramも  
更新中♪



ご予約・お問い合わせ  
☎0742-30-0056  
ご予約mailアドレス  
reserve@pilatesbody.info



## ◎ 4月からグループレッスンコースのプライベート レッスン時間に変更になります

対象：エフェクティブプラスコース、イノベティブコース、  
ライトタイムプラスコースをご契約のお客様

4月より全てのインストラクターのプライベートレッスンが一律50分に変更になります。

グループレッスンプラスのコースは、プライベートレッスンの内容が  
ジュニアインストラクター料金で設定されていますので

他のグレードのインストラクターをご希望の場合は

グレードアップ料金をお支払いいただくことでご受講が可能です。

詳細はスタジオまでお問い合わせください。

## ◎ 4月から2名のインストラクターレベルが グレードアップ！

下記インストラクターがグレードアップいたします。

Kumiko 3年以上 → 5年以上

Mika 1年以上 → 3年以上



皆様の健康に少しでも寄与できるよう努めますので今後ともよろしく  
お願いいたします。

## 3月祝日スケジュール

3月20日(水・祝)		
9:10~9:35	基礎	Kumiko
9:35~10:00	Basic	Kumiko
10:05~10:55	イベント	Kumiko
11:00~11:25	プレ中級	Kumiko
11:25~11:50	FR	Kumiko
11:55~12:20	基礎	Atsuko
12:20~12:45	マシンBasic	Atsuko
14:40~15:05	感覚器	Kumiko
15:05~15:30	マシン	Kumiko

## 3月のイベントレッスン

テーマは『背骨を動かそう』

同じ姿勢でいる時間が長い方、背骨が固まっているかもしれません。

姿勢改善、脚痩せ、下腹ぽっこり、そのお悩みの改善ポイントは「背骨」にあります！

背骨を動かして理想の身体に近づきましょう！

担当インストラクター：Kumiko

日にち：3月20日(祝) 10:05~10:55 料金：1,650円

ご予約方法：2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等での決済となります。

## 《チケット10%OFFキャンペーン》

Pilates Bodyはこの春で7周年を迎えました。これを記念して、  
人気のチケットをキャンペーン価格で販売いたします！

チケットを使われている方も、そうでない方も、  
ぜひこの機会をご利用ください♪

●チケットでプライベートレッスン、グループレッスンの受講が  
可能です♪

レッスンの回数を増やしたい方、レッスンの受け方をカスタマイズ  
したい方、自分の身体に集中して効果を出したい方！

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♪  
詳細はスタッフまでお問い合わせください。

●販売期間：旧チケット 2024年 3/1~4/30

●受付方法：店頭、メール、お電話にて