

4月レッスンスケジュール

ご予約・お問合せ

☎ 0742-30-0056

ご予約メールアドレス

✉ reserve@pilatesbody.info



は初めての方でも受けやすいクラスです



はステップアップ



はチャレンジしていくクラスになります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:10	9:10	9:10	9:10	9:10	9:10	
基礎 Yuki	プレ中級 Mika	基礎 Atsuko	感覚器 Mika	基礎 Yuki	基礎 Atsuko	
9:35	9:35	9:35	9:35	9:35	9:35	
Basic Yuki	Over Ball Mika	マシンBasic Atsuko	Over Ball Mika	Basic Yuki	マシンBasic Atsuko	
10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10
Beginner Yuki	基礎 Mika	バランスクッション Atsuko	FR Yuki	バランスクッション Atsuko	Body Lab. Yuki	基礎 Kumiko
10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35
FR Yuki	Basic Mika	マシン Atsuko	100チャレ(初) Yuki	中級 Atsuko	感覚器 Yuki	Basic Kumiko
					11:10	11:10
					中級 Atsuko	100チャレ(基) Kumiko
					11:35	11:35
					マシン Atsuko	Over Ball Kumiko
12:10	12:10	12:10	12:10	12:10	12:10	12:10
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	Beginner Kumiko
	15:10			15:10		12:35
	Beginner Yuki			100チャレ(初) Kumiko		FR Kumiko
	15:35			15:35		
	感覚器 Yuki			Body Lab. Kumiko		
	19:10	19:10				
	基礎 Yuki	スマートベル Kumiko				
	19:35	19:35				
	Basic Yuki	プレ中級 Kumiko				
20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	
Over Ball Mika	Body Lab. Kumiko	感覚器 Mari	基礎 Atsuko	Beginner Mika		
20:35	20:35	20:35	20:35	20:35	20:35	
100チャレ(中) Mika	Beginner Kumiko	Body Lab. Mari	マシンBasic Atsuko	Over Ball Mika		
21:10			21:10	21:10		
基礎 Mika			Beginner Atsuko	基礎 Kumiko		
21:35			21:35	21:35		
Basic Mika			マシン Atsuko	Basic Kumiko		

4月のテーマ

「コントロール」

正確さと安定性を用いて動きをハッキリとさせることです。例えば呼吸で、肋骨を左右均に膨らませるとき、どちらか片方だけ動きやすいと感じたことはありませんか？そこで動きにくい方の肋骨を広げようと意識して動かすこと。これをコントロールといいます。沢山動いて感覚を鍛えていきましょう♪

※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。
 ・ご予約メールアドレスが変わります。reserve@pilatesbody.infoまでお願いいたします。