

5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	Body Lab. 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	Beginner Mika	Basic Yuki	マシンBasic Atsuko	
10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10
FR Yuki	基礎 Mika	バランスクッション Atsuko	Over Ball Yuki	中級 Atsuko	感覚器 Yuki	基礎 Kumiko
10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35
Beginner Yuki	Basic Mika	マシン Atsuko	感覚器 Yuki	スマートベル Atsuko	Over Ball Yuki	Basic Kumiko
					11:10	11:10
					中級 Atsuko	100チャレ(初) 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
	100チャレ(基) Yuki			Body Lab. Kumiko		FR Kumiko
	15:35			15:35		
	Beginner Yuki			感覚器 Kumiko		
	19:10	19:10				
	基礎 Yuki	プレ中級 Kumiko				
	19:35	19:35				
	Basic Yuki	バランスクッション 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	FR Mika		
21:10			21:10	21:10		
基礎 Mika			100チャレ(初) Atsuko	基礎 Kumiko		
21:35			21:35	21:35		
Basic Mika			マシン Atsuko	Basic Kumiko		

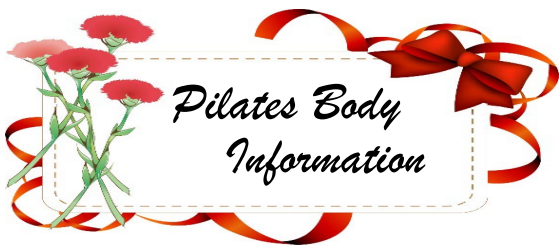
4月のテーマ

「Flow(フロー)」

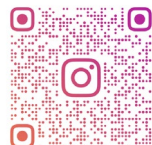
「なめらかな連続した動き」の
ことです。
動きと呼吸を合わせて
流れるようにエクササイズ
していきましょう♪

※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・イカロスが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。

5月



毎月1日は
休館日です



OUCHI.PB

OPB
Instagramも
よろしくお願いします♪

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

GWの祝日スケジュール

3日(金)

イベントレッスン；

テーマ「足底バランス」

足の指をたくさん動かすと良いことがいっぱいあります！！
骨盤と背骨のバランスが整い、身体が安定します！
身体が安定するのを感じましょう♪

インストラクター Atsuko

場所：西大寺スタジオ
日時：2024年5月3日(金)
10：10～11：00

お支払いはクレジットカード、交通系IC、Paypay等
ご利用いただけます。

5月3日(金)・祝		
9：10～9：35	基礎	Yuki
9：35～10：00	Basic	Yuki
10：10～11：00	イベント	Atsuko
11：10～11：35	プレ中級	Kumiko
11：35～12：00	スマートベル	Kumiko
13：10～13：25	Bady Lab.	Yuki
13：25～14：00	感覚器	Yuki
14：10～14：35	Beginner	Mika
14：35～15：00	FR	Mika

5月4日(土)・祝		
9：10～9：35	基礎	Atsuko
9：35～10：00	マシンBasic	Atsuko
10：10～10：35	感覚器	Yuki
10：35～11：00	Over Ball	Yuki
11：10～11：35	中級	Atsuko
11：35～12：00	マシン	Atsuko
13：10～13：25	FR	Yuki
13：25～14：00	Beginner	Yuki
14：10～14：35	基礎	Yuki
14：35～15：00	Basic	Yuki

5月5日(日)・祝		
9：10～9：35	基礎	Kumiko
9：35～10：00	Basic	Kumiko
10：10～10：35	100チャレ(初級)	Kumiko
10：35～11：00	Over Ball	Kumiko
11：10～11：35	Beginner	Kumiko
11：35～12：00	バランスクッション	Kumiko
13：10～13：25	FR	Mika
13：25～14：00	Bady Lab.	Mika
14：10～14：35	基礎	Mika
14：35～15：00	Basic	Mika

5月6日(月)・祝		
9：10～9：35	基礎	Mika
9：35～10：00	Basic	Mika
10：10～10：35	FR	Kumiko
10：35～11：00	Beginner	Kumiko
11：10～11：35	感覚器	Yuki
11：35～12：00	Over Ball	Yuki
13：10～13：25	プレ中級	Mika
13：25～14：00	100チャレ(中級)	Mika
14：10～14：35	基礎	Atsuko
14：35～15：00	マシンBasic	Atsuko



グレード制について

4月よりインストラクターのグレードが、
3種類から5種類に増えました！
お客様の目標に合わせて、インストラクターを
より選びやすくなっています♪



当日のレッスン空き状況について

プライベートレッスンの空き状況を
毎朝Instagramのストーリーズにて
お知らせしています🌟
ご都合の合う方、さらに効果を出したい方、
当日の空き状況をご確認いただき、
ぜひレッスンのご予約をお待ちしております

スタジオ
Instagramの
フォローを
よろしくお願いします♪



©PILATESBODY_SAIDAJI

