

# 10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		
基礎 Yuki	100チャレ(基) Mika	FR Yuki	基礎 Maiko	基礎 Mika		
9:35	9:35	9:35	9:35	9:35		
Basic Yuki	Body Lab. Mika	スマートベル Yuki	Basic Maiko	マシンBasic Mika		
10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10
Over Ball Yuki	Beginner Mika	基礎 Yuki	Over Ball Maiko	マシン Mika	基礎 Yuki	基礎 Noriko
10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35
バランスクッション Yuki	マシン Mika	マシンBasic Yuki	Beginner Maiko	プレ中級 Mika	マシンBasic Yuki	Basic Noriko
					11:10	11:10
					感覚器 Yuki	Over Ball Noriko
					11:35	11:35
					FR Yuki	Beginner Noriko
					12:10	
					スマートベル Yuki	
					12:35	
					中級 Yuki	
				15:10		
				感覚器 Mika		
				15:35		
				Body Lab. Mika		
19:10	19:10		19:10			
基礎 Maiko	100チャレ(初) Maiko		100チャレ(中) Yuki			
19:35	19:35		19:35			
Basic Maiko	FR Maiko		バランスクッション Yuki			
20:10	20:10	20:10				
Over Ball Maiko	基礎 Maiko	マシン Mari				
20:35	20:35	20:35				
Beginner Maiko	Basic Maiko	プレ中級 Mari				

10月のテーマ

「活力」

エネルギーに満ち溢れている状態です。

身体の内側に意識を向けながらめいっばい動かしていきましょう！

※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。