

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

11月のテーマ

「アウェアネス」

空間のなかで自分の身体のどこがどのように動いているかをわかる感覚のことで。ご自分の身体に意識を向け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。