

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

1月のテーマ

「呼吸」

鼻から吸って口から吐く。
この呼吸を止めることなく
エクササイズを行う事で
身体を内側から
動かせるだけでなく、
動きを助けてくれる効果も
あります。

※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・バレエバー・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。