

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

2月のテーマ

「センタリング」

身体の軸を合わせることです。日常生活の癖によって身体が傾いてしまうことがあります。センタリングを意識してエクササイズを行い、ご自身の癖や左右差に気付いてみましょう♪

※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。