

# PilatesBody 王寺駅前スタジオ

## グループプレスン8月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:50	9:50	9:50	9:50	9:50	9:50	9:50
	 はじめて ピラティス				はじめて キャデラック2	はじめて リフォーマー2
	Yuki				Atsuko	Noriko
11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15
	はじめて キャデラック2				はじめて リフォーマー1	はじめて キャデラック1
	Yuki				Atsuko	Noriko
13:35		13:35(第2・4)	 13:35	13:35	 13:35	 13:35
		 はじめて ピラティス	はじめて チェアー		はじめて ピラティス	はじめて チェアー
		Atsuko	Mika		Atsuko	Noriko
16:40	16:40	16:40(第1・3)	16:40	16:40	16:40	16:40
はじめて リフォーマー1		はじめて リフォーマー2	はじめて キャデラック1			
Yuki		Atsuko	Mika			
19:00	19:00	19:00	 19:00	19:00	19:00	19:00
はじめて キャデラック2			はじめて ピラティス			
Yuki			Mika			
19:45	19:45	 19:45	19:45	19:45	19:45	19:45
		はじめて スパコレ		はじめて キャデラック1		
		Mari		Noriko		




初めての方にオススメの動きの基本を学ぶクラスです

リフォーマー・キャデラックの基礎クラスです

キャデラック・リフォーマーのクラスでマシンの基礎のクラス  
を受けられた後に進むチャレンジのクラスです

チャレンジクラス  
・チェアー

リフォーマー・キャデラックのクラスには、それぞれ[1]、[2]のクラスがあります。

[1]は上肢、[2]は下肢のクラスです

上肢とは、腕を支えている肩甲骨、鎖骨から上腕、手指までを言います。

上肢のエクササイズでは、背骨の筋肉を使い胸椎の柔軟性や肩甲骨の安定を学んでいただけます。

下肢とは、股関節から足指までを言います。

下肢のエクササイズで背骨を安定させて下肢を使い、  
骨盤の柔軟性やお腹の強化を学んでいただけます。