

## 8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](mailto: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		
バランスクッション MIKA	Beginner ATSUKO	マシンBasic YUKI	スマートベル MAIKO	FR YU		
9:50	9:50	9:50	9:50	9:50	9:50	9:50
マシンBasic MIKA	基礎 ATSUKO	Over Ball YUKI	Basic MAIKO	Basic YU	マシンBasic YUKI	Basic YU
	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35
	FR ATSUKO	マシン YUKI	中級 ATSUKO	Beginner MIKA	バランスクッション YUKI	Over Ball YU
					11:15	11:15
					プレ中級 YUKI	スマートベル YU
15:00			15:00	15:00		
マシン MIKA			マシンBasic YUKI	マシン MIKA		
19:00	19:00	19:00	19:00			
Basic MAIKO	Basic YU	マシンBasic MIKA	Basic YUKI			
19:45	19:45	19:45	19:45			
Beginner MAIKO	バランスクッション MAIKO	FR YU	Beginner YUKI			
20:25	20:25	20:25				
スマートベル ATSUKO	マシン MAIKO	Over Ball YU				

### ★ 8月新メニュー ★

バランスクッション・・・背骨を拮抗させて下肢の強化をしよう

2025年のメニューが全て新しくなりました！

レベルアップを目指して頑張っていきましょう！！