

PilatesBody 王寺駅前スタジオ
グループレッスン9月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		9:10			NEW 9:10	
		はじめて リフォーマー1			サーキット	
		Atsuko			Atsuko	
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 スパコレ				はじめて ピラティス
	Yuki	Atsuko				Noriko
11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15
	はじめて チェアー					はじめて キャデラック2
	Yuki					Noriko
13:35		13:35	13:35	13:35	13:35	13:35
		はじめて キャデラック1	はじめて リフォーマー2			はじめて チェアー
		Atsuko	Mika			Noriko
16:40	16:40			16:40	16:40	16:40
はじめて キャデラック2						
Yuki						
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
はじめて ピラティス			はじめて スパコレ			
Yuki			Mika			
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45
		はじめて リフォーマー1		はじめて リフォーマー2		
		Mari		Noriko		
20:25	20:25	20:25	20:25	20:25	20:25	20:25
			はじめて キャデラック1			
			Mika			



初めての方にオススメの動きの基本を学ぶクラスです

基礎クラス（リフォーマー・キャデラック）1⇒上肢、2⇒下肢

NEW

サーキット

3種類のマシンを順番に回り最大9名の定員で行うサーキット方式のグループレッスンです！
（リフォーマー・キャデラック・スパコレ）※レベルは基礎クラス

チャレンジクラス（キャデラック・リフォーマーの基礎クラスを受けられた後に進むクラスです）