

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00 ～ 10:00		 9:50 はじめて ピラティス (基礎) YUKI				9:10 サーキット ATSUKO	 9:50 はじめて ピラティス (基礎) NORIKO
11:00 ～ 12:00		11:15 はじめて スパコレ YUKI	11:40 サーキット ATSUKO				11:15 リフォーマー ① (上肢) NORIKO
13:00 ～ 17:00	16:40 はじめて チェアー YUKI			16:40 キャデラック ① (上肢) MIKA			13:35 はじめて スパコレ NORIKO
19:00 ～ 21:00	 19:00 はじめて ピラティス (基礎) YUKI		19:45 リフォーマー ② (下肢) MARI	19:45 はじめて チェアー MIKA	20:25 キャデラック ② (下肢) NORIKO		



【はじめてピラティス(基礎)】

初めての方にオススメの基礎クラスです
エクササイズの形を学びましょう



【リフォーマー①上肢】 【リフォーマー②下肢】 【キャデラック①上肢】 【キャデラック②下肢】

はじめてピラティス(基礎)を受けた後に進むクラスです



【サーキット】

複数のマシンを回り、最大9名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・キャデラックと同じくらいの難易度ですので、安心してご参加いただけます)



【スパコレ】 【チェアー】

チャレンジクラスです!
リフォーマー・キャデラックで上肢・下肢を受けた後に
全身を意識するクラスへ進みましょう



今後も新しいクラスを順次ご案内予定です。どうぞ楽しみにお待ちください。

PilatesBody 王寺駅前スタジオ
プライベートレッスン10月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	9:10				9:50	9:10
	Yuki				Atsuko	Noriko
	10:35				10:35	10:35
	Yuki				Atsuko	Noriko
	12:55	12:20				12:55
	Yuki	Atsuko				Noriko
	13:35					
	Yuki					
14:20	14:20	14:20	14:20			
Yuki	Yuki	Atsuko	Mika			
15:00	15:00	15:00	15:00			
Yuki	Yuki	Atsuko	Mika			
16:00			16:00			
Yuki			Mika			
18:20			18:20			
Yuki			Mika			
		19:00	19:00			
		Mari	Mika			
19:45	19:45			19:45		
Yuki	Noriko			Noriko		
20:25	20:25	20:25	20:25			
Yuki	Noriko	Mari	Mika			