

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

★メニュー紹介★

基礎・・・エクササイズの形を正確に学ぼう

Basic・・・お腹を凹めることに集中しよう

マシンBasic・・・マシンの動きを正確に学ぼう

OverBall・・・コルセットのアウエアネスをあげよう

Beginner・・・コルセットを締めることに集中しよう

マシン上肢・・・肩甲骨のアウエアネスをあげよう

マシン下肢・・・骨盤のアウエアネスをあげよう

FR・・・センタリングしながら背骨を分節に動かそう

バランスクッション・・・背骨を拮抗させて下肢を強化しよう

スマートベル・・・肩甲骨の可動と安定をコントロールしよう

プレ中級・・・全身の統合を目指して、

中級のエクササイズにチャレンジしよう

中級・・・全身の統合を目指そう

☆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。