

12月レッスンスケジュール

ご予約・お問合せ

ご予約メールアドレス



0742-30-0056



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

★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。