

## 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](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		
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…コルセットのアウェアネスをあげよう  
Beginner…コルセットを締めることに集中しよう  
マシン上肢…肩甲骨のアウェアネスをあげよう  
マシン下肢…骨盤のアウェアネスをあげよう  
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](mailto:reserve@pilatesbody.info)までお願いいたします。