

ピラティス グループレッスンスケジュール

2017.4～

	月	火	水	木	金	土
9						
10	10:00-11:00 [ピラティス] miyamoto			10:00-11:00 [ピラティス] miyamoto		10:00-11:00 [アドバンス] miyamoto
11						※月2回
12						
13		外部指導	外部指導			
14						
15						
16						
17						
18						
19	18:30-19:30 [ピラティス] miyamoto		18:30-19:30 [イクイップメントP] miyamoto	18:30-19:30 [ピラティス] miyamoto	18:30-19:30 [ピラティスプラス] miyamoto	
20	19:50-20:50 [ピラティス] miyamoto	19:50-20:50 [Pプラス美脚] Y. Ohnishi	19:50-20:50 [ピラティス] miyamoto	19:50-20:50 [ベーシック] miyamoto	19:50-20:50 [ピラティス] miyamoto	

※1クラスの定員を6名といたします。(予約は7名まで)

※クラスの開始時刻および本数は変更する場合がございます。また、土曜のクラス開講日についてはお問い合わせください。

《クラスについて》

- ・ベーシッククラス (入会～半年程度) ピラティスが初めての方を対象としたクラス。
呼吸・コアの作り方・正しい身体の使い方を学ぶクラス
- ・ピラティス ベーシッククラス終了後、ピラティスのエクササイズ中心のクラス
- ・ピラティスプラス ピラティス+α…ピラティス以外のエクササイズも使い、部分的に効果を高めるクラス。ヒップアップ・美脚・二の腕の引き締め 等
- ・ピラティスP美脚 ピラティス+α…ピラティス以外のエクササイズも使い、特に美脚 (O脚・X脚、ヒップアップ、外反母趾、膝痛予防等)に特化したクラス
- ・イクイップメントピラティス ストレッチポール、ピラティスサークル、バランスボール等の道具を使用し、身体への気付きを高めるクラス。
- ・アドバンスクラス ピラティスクラス半年以上の経験者を対象としたクラス

※ピラティスクラスの方は、クラス全て(ベーシック含)振替での受講可能です。

なお、ベーシッククラスの方は、ベーシッククラスが振替クラスとなり、プラス・美脚への振替は500円の追加料金が必要です。(ピラティス・イクイップメント・アドバンスへの振替は不可)