当スタジオ規定の店休日があります。
詳しくは、HPやSNSをごらんください。

体験会 TIME SCHEDULE

ﾀｲﾑｽｹｼﾞｭｰﾙは変更することがありますので
その都度、ご確認をお願いいたします

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
10							
11	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【ひらいまさよ】10:30-11:30		ﾋﾞｷﾞﾅｰ・体験 10:30-11:30	【お知らせ】水・金曜日はｽﾀｯﾌ不在の時があります 電話が繋がらない際は 16時以降 におかけ直しください	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【MARI】10:30-11:30	【お知らせ】水・金曜日はｽﾀｯﾌ不在の時があります 電話が繋がらない際は 16時以降 におかけ直しください	ﾍﾞｰｼｯｸ【西】10:30-11:30
12	ﾋﾞｷﾞﾅｰ・体験【ひらいまさよ】11:40-12:40		ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【MARI】11:40-12:40				ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【甲斐】11:45-12:45
13					ゆっくりP ※60歳以【西】13:00-14:00		会員さま向けﾚｯｽﾝ【西】13:00-14:00
14							ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【西】14:10-15:10
15							
16							ﾍﾞｰｼｯｸ【西】16:00-17:00
17							
18						ﾋﾞｷﾞﾅｰ・体験【東原】17:25-18:25	
19		会員さま向けﾚｯｽﾝ【荒川】18:30-19:30	ﾋﾞｷﾞﾅｰ・体験【矢野】18:20-19:20	ﾍﾞｰｼｯｸ【ひらいまさよ】18:20-19:20	ﾍﾞｰｼｯｸ【西】18:10-19:10	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【東原】18:30-19:30	
20		ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【荒川】19:35-20:35	ﾍﾞｰｼｯｸ【矢野】19:30-20:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【ひらいまさよ】19:30-20:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【藤野】19:20-20:20		
21		ﾍﾞｰｼｯｸ【荒川】20:40-21:40			ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【藤野】20:25-21:25		
22							

ピラティス体験会（いずれかより お選びいただきご予約ください）

① **ﾋﾞｷﾞﾅｰ・体験**〔難易度☆☆☆〕呼吸・姿勢・ｽﾄﾚｯﾁ … ﾋﾟﾗﾃｨｽ効果を上げる大切な基礎 初心者向けｸ

② **ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ**〔難易度★☆☆〕ｽﾄﾚｯﾁ・ｴｸｻｻｲｽﾞ（少数）…少しｴｸｻｻｲｽﾞのある 中級車向けｸﾗｽ

③ **ﾍﾞｰｼｯｸ**〔難易度★★☆〕ｽﾄﾚｯﾁ・ｴｸｻｻｲｽﾞ 6つ … ﾋﾟﾗﾃｨｽ効果はｺｺからシッカリ動く 上級者ｸﾗｽ

④ **ゆっくりﾋﾟﾗﾃｨｽ**〔難易度★☆☆〕ｽﾄﾚｯﾁ・ｴｸｻｻｲｽﾞ … 60歳以上向け ゆっくりﾚｯｽﾝを進めるｸﾗｽ

【ご予約方法】 ※ご予約は前日15時まで

お電話（**TEL:092-283-1202**）もしくは ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞのｵﾝﾗｲﾝ予約（naturalgarden.jp）

【ご注意】
ｸﾗｽには、それぞれ定員があります。
休講・店休日など ご希望に添えないことも
ありますので、予めご了承ください。
※ご予約は前日15時まで

【持ってくるもの】
運動しやすい服装上下（ｽﾄﾚｯﾁ素材）
飲料水(持ち込み可、販売もしてます)
ハンドタオル

ﾋﾟﾗﾃｨｽｶﾞｰﾃﾞﾝ博多ｽﾀｼﾞｵ SNS

@PILATESGARDENHAKATA　Blog　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ

ピラティスガーデン 博多スタジオ
〒812-0023 福岡市博多区奈良屋町1-15-４F
ﾋﾟﾗﾃｨｽｶﾞｰﾃﾞﾝ 検索
TEL：092-283-1202

当スタジオ規定の店休日があります。
詳しくは、HPやSNSをごらんください

TIME SCHEDULE

ﾀｲﾑｽｹｼﾞｭｰﾙは変更することがありますので
その都度、ご確認をお願いいたします

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
10							
11	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【ひらいまさよ】10:30-11:30		ﾋﾞｷﾞﾅｰ 10:30-11:30		★ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ★【MARI】10:30-11:30		ﾍﾞｰｼｯｸ【西】10:30-11:30
12	ﾋﾞｷﾞﾅｰ【ひらいまさよ】11:40-12:40		★ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ★【MARI】11:40-12:40				ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【甲斐】11:45-12:45
13	ピラティス ステップアップ ①ﾋﾞｷﾞﾅｰ・体験 呼吸・姿勢・ｽﾄﾚｯﾁ 難易度☆☆☆	②ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ｽﾄﾚｯﾁ・ｴｸｻｻｲｽﾞ（少数） 難易度★☆☆	③ﾍﾞｰｼｯｸ ｽﾄﾚｯﾁ・ｴｸｻｻｲｽﾞ 6つ 難易度★★☆	④IRｵﾘｼﾞﾅﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ ｽﾄﾚｯﾁ・ｴｸｻｻｲｽﾞ 6つ 難易度★★★	ゆっくりP ※60歳以【西】13:00-14:00		元気になるP B⑫【西】13:00-14:00
14	ﾋﾟﾗﾃｨｽ効果を上げる 大切な基礎ｸﾗｽ ※ご入会後、1ヶ月必須	ｴｸｻｻｲｽﾞに慣れてきたら ﾍﾞｰｼｯｸなどに挑戦！ ﾋﾞｷﾞﾅｰ後2ヶ月目～6ヶ月	体調に合わせてお振替 ﾋﾟﾗﾃｨｽ効果はココから ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 6ヶ月以上	ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰの個性を楽しむ（ﾀｲﾑｽｹｼﾞｭｰﾙ裏参照） ﾍﾞｰｼｯｸ6ヶ月以上	★ 火11:40 水19:30 木10:30 金18:30 ｸﾗｽ★ こちらのクラスは受講者の受講歴に応じて レッスン内容を変更するクラスになります（※ご入会されて間もない方 優先になります）受講歴の長い方のみの場合 ベーシックに変更		ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【西】14:10-15:10
15	ｺﾛﾅの影響により、定員数を調整することがあります 予めご了承の上、お早めにの お振替を ご理解・ご協力お願いします						
16							ﾍﾞｰｼｯｸ【西】16:00-17:00
17		お振替・単発受講 の ご予約について 用意があるため、事前予約を お願いします ご予約されていない場合、ご受講いただけない ことがありますので、予めご了承ください 月末は混み合うため、お早目のご消化を！(前倒し可)					
18						ﾋﾞｷﾞﾅｰ【東原】17:25-18:25	
19		体すっきりP B⑥【荒川】18:30-19:30	ﾋﾞｷﾞﾅｰ【矢野】18:20-19:20	ﾍﾞｰｼｯｸ【ひらいまさよ】18:20-19:20	ﾍﾞｰｼｯｸ【西】18:10-19:10	★ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ★【東原】18:30-19:30	
20		ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【荒川】19:35-20:35	ﾍﾞｰｼｯｸ【矢野】19:30-20:30	★ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ★【ひらいまさよ】19:30-20:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【藤野】19:20-20:20		
21		ﾍﾞｰｼｯｸ【荒川】20:40-21:40			ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【藤野】20:25-21:25	【各種お手続きの期限】 利用停止・退会・ｸﾗｽ変更は 毎月20日締切 ご来店時または電話でフロントまで お申し出ください	
22							

Instagram
Blog
HP

ピラティスガーデン 博多スタジオ
福岡県福岡市博多区奈良屋町1-15 HARDビル４F ﾋﾟﾗﾃｨｽｶﾞｰﾃﾞﾝ 検索
TEL：092-283-1202