

ピラティス体験 TIME SCHEDULE

	Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10														
11	ハーフシット 【吉塚】 11:00-12:00	コンディショニング 【サカ】 10:40-11:40			コンディショニング 【YOKO】 10:20-11:20		ピラティス体験 【沼田】 10:30-11:20		ハーフシット 【YOKO】 10:45-11:45			コンディショニング 【サカ】 10:00-11:00	ハーフシット 【西】 10:40-11:40	ハーフシット 代講【YOKO】 10:20-11:20
12	ハーフシット 【吉塚】 12:10-13:10	ピラティス体験 【サカ】 11:50-12:40			ハーフシット 【YOKO】 11:30-12:30		ハーフシット 【沼田】 11:30-12:30		コンディショニング 【YOKO】 12:00-13:00		ゆっくりピラティス 60歳以上	ピラティス体験 【サカ】 11:10-12:00	コンディショニング 【西】 11:50-12:50	
13					ピラティス体験 【YOKO】 12:40-13:30					60歳以上 体験 【西】 12:30-13:20				ピラティス体験 代講【YOKO】 12:40-13:30
14	<p>ピラティスって、どんなレッスン? 選べるピラティス体験会実施中!! ※ご予約の受付は、前日15:00迄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>久しぶりに運動をする 初心者さん向け</p> <p>ゆっくり動かし、効果も感じ</p> <p>ピラティス体験 正しい呼吸・姿勢 & ストレッチ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>じっくり身体を動かす 中級者さん向け</p> <p>じっくり動き、身体スッキリ</p> <p>コンディショニング ストレッチ & イクササイズ(少数)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>しっかり身体を動かす 上級者さん向け</p> <p>しっかり動き、効果バッチリ</p> <p>ベーシック ストレッチ & イクササイズ6つ</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>◆ ピラティス体験について ◆</p> <p>受けたい体験レッスンをスケジュールより お選びいただき、前日15:00迄にご予約! お電話 または ネット予約 ください</p> </div> </div>													
15														
16													ハーフシット 【miwa】 15:20-16:20	
17														
18												ピラティス体験 【東原】 17:30-18:20	コンディショニング 【miwa】 17:40-18:40	
19			ハーフシット 【吉塚】 18:20-19:20					ハーフシット 【MANAMI】 18:30-19:30		ハーフシット 【西】 18:10-19:10		ハーフシット 【東原】 18:30-19:30		
20			ハーフシット 【吉塚】 19:30-20:30	コンディショニング 【荒川】 19:35-20:35	代講【沼田】 19:20-20:20					コンディショニング 【藤野】 19:20-20:20				表記について クラス名 インストラクター名 レッスン時間
21			ピラティス体験 【吉塚】 20:40-21:30	ハーフシット 【荒川】 20:40-21:40						コンディショニング 【藤野】 20:25-21:25				
22														

タイムスケジュールは、変更する場合がございます。その都度、ご確認くださいませ。宜しくお願い致します。

【各ご利用お手続きの期限】スクール・ご登録クラスの変更、休会：毎月25日締切 / ご利用停止・退会：毎月10日締切



ネット予約は
← コチラ



オフィシャル
← ブログ

<http://naturalgarden.jp>

<http://ameblo.jp/pilates-garden>



ピラティスの養成 や セルフマッサージなどの資格取得!!
ご興味ある方は、フロントにお尋ねくださいませ。

【ピラティスガーデン 博多リバレインスタジオ】

福岡市博多区下川端町3-1 博多リバレイン 地下1F



TEL : 092 - 283 - 1202

【7月の店休日について】

7月29日(土)・30日(日)・31日(月) … 3日間

7月 TIME SCHEDULE

2017年

ピラティスガーデン博多リバレインスタジオ

	Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10														7/15:代講 西IR、8月迄
11	ベーシック 【吉塚】 11:00-12:00	コンデ`イヨニング` 【サカ】 10:40-11:40			コンデ`イヨニング` 【YOKO】 10:20-11:20		ビギナー`体験 【沼田】 10:30-11:20		ベーシック 【YOKO】 10:45-11:45	健康で美しくなるP 【西】 10:10-11:10		コンデ`イヨニング` 【サカ】 10:30-11:30	ベーシック 【西】 10:40-11:40	ベーシック 代講【YOKO】 10:20-11:20
12	ベーシック 【吉塚】 12:10-13:10	ビギナー`体験 【サカ】 11:50-12:40	7/2 代講:荒川IR		ベーシック 【YOKO】 11:30-12:30		ベーシック 【沼田】 11:30-12:30		コンデ`イヨニング` 【YOKO】 12:00-13:00	ゆっくりピラティス 【西】 11:20-12:20		ビギナー`体験 【サカ】 11:40-12:30	コンデ`イヨニング` 【西】 11:30-12:30	Pで美しく 代講【YOKO】 11:30-12:30
13					ビギナー`体験 【YOKO】 12:40-13:30					60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:20	ゆっくりピラティス ゆっくりとピラティスを学べる 対象:60歳以上		元気になるP 【西】 13:00-14:00	ビギナー`体験 代講【YOKO】 12:40-13:30
14														
15														月付YOGA 【YOKO】 14:15-15:15
16	ピラティス体験について 体験よりお選びください。 通常レッスンへの体験も 受け付けております。 ※ご予約は、前日15:00迄	<p>楽しくカラダが変わる！を実感。ピラティスのステップアップ！</p> <p>① ビギナー`体験 正しい呼吸・姿勢・ストレッチ 4回必須</p> <p>② コンデ`イヨニング` ストレッチ・エクササイズ(少数) ビギナー4回以上</p> <p>③ ベーシック ストレッチ・エクササイズ`6つ コンデ`イヨニング` 3ヶ月以上</p> <p>④ インストラクター-リジナルピラティス ストレッチ・エクササイズ`6つ 対象はクラス別(別紙記載)</p> <p>ピラティス効果は ここからスタート!!</p> <p>クラスで内容が違い もっと楽しめる!!</p> <p>楽しむコツ! → ②に慣れてきた!と感じたら、③や④を、お楽しみください。レッスンは、回数を重ねる度にボディラインの変化が実感できるので</p>												
17														
18														ビギナー`体験 【東原】 17:30-18:20
19			ベーシック 【吉塚】 18:20-19:20	体すっきりP 【荒川】 18:30-19:30			ベーシック 【MANAMI】 18:30-19:30		ベーシック 【西】 18:10-19:10	サイズダウンP 【沼田】 18:20-19:20		ベーシック 【東原】 18:30-19:30		
20			ベーシック 【吉塚】 19:30-20:30	コンデ`イヨニング` 【荒川】 19:35-20:35	7月迄 代講【沼田】 19:20-20:20		脂肪バ`イ`P 【MANAMI】 19:40-20:40	7/12・19 代講:東原IR	コンデ`イヨニング` 【藤野】 19:20-20:20					表記について クラス名 インストラクター名 レッスン時間
21			ビギナー`体験 【吉塚】 20:40-21:30	ベーシック 【荒川】 20:40-21:40				7/12・19 代講:東原IR	コンデ`イヨニング` 【藤野】 20:25-21:25					
22														

【各ご利用お手続きの期限】スクール・ご登録クラスの変更、休会：毎月25日締切 / ご利用停止・退会：毎月10日締切



・タイムスケジュール
・始めての方
・体験の予約

http://naturalgarden.jp



・レッスン代行
・入荷商品
・お得情報

http://ameblo.jp/pilates-garden



ピラティスの養成 や セルフマッサージなどの資格取得!!
ご興味ある方は、フロントにお尋ねくださいませ。

【ピラティスガーデン 博多リバレインスタジオ】

福岡市博多区下川端町3-1 博多リバレイン 地下1F



TEL : 092 - 283 - 1202