

【3月店休日】 ※3/21(水・祝) レッスン開講

3月29日(木)・30日(金)・31日(土) レッスンありません。

# 3月 TIME SCHEDULE

2018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																
11	ベーシック 【吉塚】 11:00-12:00	コンデ イヨニング 【ひらい】 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】 10:20-11:20		ベーシック 【YOKO】 10:45-11:45		ベーシック 【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 【甲斐】 10:20-11:20	11
12	ベーシック 【吉塚】 12:10-13:10	3/25のみ【西】 11:50-12:50			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】 11:40-12:40	コンデ イヨニング 【西】 11:50-12:50	コンデ イヨニング 【甲斐】 11:30-12:30	12
13					ビギナー・体験 【YOKO】 12:40-13:40						60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30			元気になるP 【西】 13:00-14:00	ビギナー・体験 【甲斐】 12:40-13:40	13
14	<b>体験会スケジュールは、下(↓)にスクロール</b>														14	
15	薄着になる春に向け ピラティスで 身体を引き締めて 美しくなりましょう！		<b>ピラティスガーデンの会員様へお得な情報!!</b> 美しいボディラインを手に入れるなら!? ピラティスガーデンの『単発受講』。 ピラティスレッスンは、レッスン回数を増やすたびに <b>ピラティス効果上がる</b> ♪ 週1回 / 月4回 ⇒ 月5~6回 レッスンを増やしたい!! なら、 <b>単発受講チケット</b> を手に入れよう!! 1レッスン: 1,000円で受講OKですが、5枚綴りチケットが断然お得です!! 有効期限: ご購入日より3ヶ月 5枚綴りチケット: 4,320円 (1レッスンあたり864円)。										月イチ YOGA → 会員様特別価格!! 非会員様も参加OK	お楽しみ YOGA 3/10【YOKO】 14:15-15:15	15	
16			ベーシック 【miwa】 15:20-16:20	16												
17			Pでボディメイク 【miwa】 16:30-17:30	17												
18			ビギナー・体験 【東原】 17:20-18:20	ビギナー・体験 【miwa】 17:40-18:40	18											
19		コンデ イヨニング 【吉塚】 18:20-19:20	体すっきりP 【荒川】 18:30-19:30		ベーシック 【Miko】 18:30-19:30		疲労回復P 【沼田】 18:20-19:20		ベーシック 【西】 18:10-19:10		コンデ イヨニング 【東原】 18:30-19:30				19	
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		ベーシック 【Miko・甲斐】 19:20-20:20		リセットP 【Miko】 19:40-20:40		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	20
21		ビギナー・体験 【吉塚】 20:40-21:40	ベーシック 【荒川】 20:40-21:40		↓ 3月レッスン 1.2週目 甲斐IR 3.4週目 MikoIR				コンデ イヨニング 【藤野】 20:25-21:25							21
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。														22	



・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

【ご利用お手続きの期限について】スクール・ご登録クラスの変更は月末まで、休会：毎月25日締切 / ご利用停止・退会：毎月10日締切



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

【3月店休日】 ※3/21(水・祝) レッスン開講

3月29日(木)・30日(金)・31日(土) レッスンありません。

# 3月 体験会 SCHEDULE

2018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															
11	ハーフピラティス 【吉塚】 11:00-12:00	コンディショニング 【ひらい】 10:40-11:40			コンディショニング 【YOKO】 10:20-11:20		ビギナー・体験 【沼田】 10:20-11:20		ハーフピラティス 【YOKO】 10:45-11:45		会員様専用		コンディショニング 【サカ】 10:30-11:30	ハーフピラティス 【西】 10:40-11:40	ハーフピラティス 【甲斐】 10:20-11:20
12	ハーフピラティス 【吉塚】 12:10-13:10	3/25のみ【西】 11:50-12:50			ハーフピラティス 【YOKO】 11:30-12:30		ハーフピラティス 【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 【西】 11:20-12:20		ビギナー・体験 【サカ】 11:40-12:40	コンディショニング 【西】 11:50-12:50	コンディショニング 【甲斐】 11:30-12:30
13					ビギナー・体験 【YOKO】 12:40-13:40						60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30			会員様専用	ビギナー・体験 【甲斐】 12:40-13:40
14	会員様用スケジュールは、上(↑)にスクロール														
15	<p>選べるピラティス体験</p> <p>タイムスケジュールより体験したいクラスを決め、 お電話 (092-283-1202) or ホームページお申込フォーム(↓)よりご予約 ※ご予約は前日15:00迄、休講の場合別</p>		<p>ピラティスって? 初心者の方 向け</p>		<p>ちょっと身体を 動かしたい方 向け</p>		<p>しっかり身体を 動かしたい方 向け</p>		<p>60歳以上の方 向け ゆっくりレッスン。</p>		<p>月イチ YOGA → 会員様特別価格!! 非会員様も参加OK</p>		<p>お楽しみ YOGA 3/10【YOKO】 14:15-15:15</p>		
16			<p>① ビギナー・体験 正しい呼吸・姿勢・ストレッチ 難易度★☆☆</p>		<p>② コンディショニング ストレッチ・エクササイズ(少数) 難易度★★★</p>		<p>③ ハーフピラティス ストレッチ・エクササイズ6つ 難易度★★★★</p>		<p>* ゆっくりピラティス * ストレッチ・エクササイズ 難易度★★★</p>						
17	http://naturalgarden.jp														
18	↓QRコード														
19			コンディショニング 【吉塚】 18:20-19:20	会員様専用			ハーフピラティス 【Miko】 18:30-19:30		ハーフピラティス 【西】 18:10-19:10		会員様専用		ビギナー・体験 【東原】 17:20-18:20	ビギナー・体験 【miwa】 17:40-18:40	
20			ハーフピラティス 【吉塚】 19:30-20:30	コンディショニング 【荒川】 19:35-20:35		ハーフピラティス 【Miko・甲斐】 19:20-20:20		会員様専用		コンディショニング 【藤野】 19:20-20:20				コンディショニング 【東原】 18:30-19:30	
21			ビギナー・体験 【吉塚】 20:40-21:40	ハーフピラティス 【荒川】 20:40-21:40	<p>↓ 3月レッスン 1.2週目 甲斐IR 3.4週目 MikoIR</p>				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。														



・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

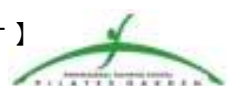
http://ameblo.jp/pilates-garden

【ご利用お手続きの期限について】スクール・ご登録クラスの変更は月末まで、休会：毎月25日締切 / ご利用停止・退会：毎月10日締切




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