


【11月の店休日について】 ※11/3(金)・23(木) レッスン開講
11月29日(水)・30日(木) … 2日間

11月 体験会 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		西 IR 代講 ↓ 11/5(日)												YOKO IR 代講 ↓ 11/4(土)		
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 【沼田】 10:20-11:20		ベーシック 【YOKO】 10:45-11:45		ベーシック 【YOKO】 10:30-11:30	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		
12	ベーシック 【吉塚】 12:10-13:10	ビギナー 【サカ】 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 【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		
13				11/21 休講 ←	ビギナー 【YOKO】 12:40-13:40	お楽しみ YOGA 11/21 12:40-13:40	→ 月イチ YOGA 会員様：1,000円 非会員様も参加OK				60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30			ビギナー 【甲斐】 12:40-13:40		
14	<p>選べるピラティス体験</p> <p>体験したいクラスを決め、 お電話 (TEL:092-283-1202) または ピラティスガーデンHP お申込フォーム よりご予約。 ※ご予約は前日15:00迄、休講の場合もあり</p> <p>http://naturalgarden.jp</p> <p>↓ QRコード</p> 															
15					<p>ピラティスって？ 初心者の方 向け</p> <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>ちょっと身体を 動かしたい方 向け</p> <p>② コンデ`イヨニング` ストレッチ・イクサイズ` (少数) 難易度★★☆</p>						<p>しっかり身体を 動かしたい方 向け</p> <p>③ ベーシック ストレッチ・イクサイズ`6つ 難易度★★★</p>		<p>月イチ YOGA ← 会員様：1,000円 非会員様も参加OK</p> <p>お楽しみ YOGA 11/4 【YOKO】 11:30-12:30</p>	
16																
17																
18																
19			コンデ`イヨニング` 【吉塚】 18:20-19:20				ベーシック 【Miko】 18:30-19:30		ベーシック 【西】 18:10-19:10			ビギナー 【東原】 17:20-18:20	コンデ`イヨニング` 【miwa】 17:40-18:40			
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				コンデ`イヨニング` 【藤野】 19:20-20:20		ベーシック 【東原】 18:30-19:30			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 【吉塚】 20:40-21:40	ベーシック 【荒川】 20:40-21:40	<p>↓ 11月レッスン 12月レッスン</p> <p>1.2週目 MikoIR 1.2週目 甲斐IR 3.4週目 甲斐IR 3.4週目 MikoIR</p>				コンデ`イヨニング` 【藤野】 20:25-21:25					<p>次回の、お楽しみレッスン 12月9日(土) 「足美人」レッスン 西IR を予定 ご予約、承っております。お楽しみにー!!</p>		
22	<p>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。</p>															

【各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



・タイムスケジュール
・始めての方
・体験の予約



・レッスン代行
・入荷商品
・お得情報

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

【11月の店休日について】 ※11/3(金)・23(木) レッスン開講
11月29日(水)・30日(金) … 2日間

11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		西 IR 代講 ↓ 11/5(日)													YOKO IR 代講 ↓ 11/4(土)	
11	ベーシック 【吉塚】 11:00-12:00	コンテ イヨニング 【サカ】 10:40-11:40			コンテ イヨニング 【YOKO】 10:20-11:20		ビギナー 【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		コンテ 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	ビギナー 【サカ】 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		コンテ 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 【サカ】 11:40-12:40	コンテ イヨニング 【西】 11:50-12:50	コンテ イヨニング 【甲斐】 11:30-12:30	12	
13				11/21 休講 ←	ビギナー 【YOKO】 12:40-13:40	お楽しみ YOGA 11/21 12:40-13:40	→ 月イチ YOGA 会員様：1,000円 非会員様も参加OK			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 【甲斐】 12:40-13:40	13	
14												← ゆっくりピラティス 60歳以上を対象に ゆっくりとピラティスを 学べるクラス				14
15													月イチ YOGA ← 会員様：1,000円 非会員様も参加OK	お楽しみ YOGA 11/4【YOKO】 11:30-12:30	15	
16														ベーシック 【miwa】 15:20-16:20	16	
17														Pでホテ イイ 【miwa】 16:30-17:30	17	
18													ビギナー 【東原】 17:20-18:20	コンテ イヨニング 【miwa】 17:40-18:40	18	
19			コンテ 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 NEW【Miko】 18:30-19:30		ベーシック 【西】 18:10-19:10	疲労回復P 【沼田】 18:20-19:20		ベーシック 【東原】 18:30-19:30			19	
20			ベーシック 【吉塚】 19:30-20:30	コンテ 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 NEW【Miko】 19:40-20:40		コンテ イヨニング 【藤野】 19:20-20:20						20	
21			ビギナー 【吉塚】 20:40-21:40	ベーシック 【荒川】 20:40-21:40	↓ 11月12日 12月12日 1.2週目 MikoIR 1.2週目 甲斐IR 3.4週目 甲斐IR 3.4週目 MikoIR				コンテ イヨニング 【藤野】 20:25-21:25					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	
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

ピラティス体験会は、どのクラスでも受付しております！

【お申込み方法】 ※ご予約は、前日15:00 まで

お電話 (TEL : 092-283-1202)

または

ホームページ 体験会ご予約フォーム (<http://naturalgarden.jp>)



↑ QRコード

次回の、お楽しみレッスン
12月9日(土) 「足美人」レッスン 西IR を予定
ご予約、承っております。お楽しみにー!!



- ・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