

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 【甲斐】 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			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 【甲斐】 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: 20%; 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		ハーフシット 【甲斐】 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

【5月の店休日について】※5/4(木)・5(金) 祝日もレッスン開講!

5月1日(月)・2日(火)・3日(水) … 3日間 月末は休まず営業

5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														
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・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
12	ベーシック 【吉塚】 12:10-13:10	ビギナー・体験 【サカ】 11:50-12:40			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】 11:40-12:30	コンテ イヨニング 【西】 11:50-12:50	Pで美しく 【甲斐】 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			元気になるP 【西】 13:00-14:00	ビギナー・体験 【甲斐】 12:40-13:30
14														
15														
16														ベーシック 【miwa】 15:20-16:20
17														Pでホテイメク 【miwa】 16:30-17:30
18													ビギナー・体験 【東原】 17:30-18:20	コンテ イヨニング 【miwa】 17:40-18:40
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	コンテ イヨニング 【荒川】 19:35-20:35	ベーシック 【代行:甲斐】 19:20-20:20	5月迄	脂肪バリエイション 【MANAMI】 19:40-20:40		コンテ 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					コンテ イヨニング 【藤野】 20:25-21:25					
22														

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

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

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！

① ビギナー・体験
正しい呼吸・姿勢・ストレッチ
4回必須

② コンテ 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

③ ベーシック
ストレッチ・エクササイズ6つ
コンテ イヨニング 3ヶ月以上

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)

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

【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



・レッスン代行
・入荷商品
・お得情報

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

<http://naturalgarden.jp>

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