

1月 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		↓ 1/27 西IR コンテ イヨコング 【ひらい】 10:40-11:40			コンテ イヨコング 【YOKO】 10:20-11:20		ビギナー・体験 【沼田】 10:20-11:20		ハーフジック 【YOKO】 10:45-11:45	健康で美しくなるP 【西】 10:10-11:10		コンテ イヨコング 【サカ】 10:30-11:30	ハーフジック 【西】 10:40-11:40	ハーフジック 【甲斐】 10:20-11:20
12	11:00-12:00 ハーフジック 【吉塚】	ビギナー・体験 【ひらい】 11:50-12:50			ハーフジック 【YOKO】 11:30-12:30		ハーフジック 【沼田】 11:30-12:30		コンテ イヨコング 【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	コンテ イヨコング 【西】 11:50-12:50	コンテ イヨコング 【甲斐】 11:30-12:30
13	12:10-13:10 ハーフジック 【吉塚】	↑ 1/27 西IR			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
14	体験会スケジュール 下(↓)													
15	<p>会員様へお得な情報!! 美しいボディラインを手に入れるなら... 単発受講で追加レッスン! ピラティスレッスンは、レッスン回数を増やすたびに ピラティス効果上がる♪ 週1回 / 月4回 ⇒ 月5~6回 レッスを増やしたい!! なら、単発受講チケット を手に入れよう♪ 1レッスン: 1,000円 (税抜) で受講OK 5枚綴りチケットがお得! 有効期限:ご購入日より3ヶ月 5枚チケット:4,000円 (税抜)</p>													
16	<p>本年度もお世話になりました 新年度も宜しく お願いします</p>													ハーフジック 【miwa】 15:20-16:20
17														Pでボディメイク 【miwa】 16:30-17:30
18												ビギナー・体験 【東原】 17:25-18:25	ビギナー・体験 【miwa】 17:40-18:40	
19			コンテ イヨコング 【吉塚】 18:20-19:20	体すっきりP 【荒川】 18:30-19:30			ハーフジック 【ひらい】 18:30-19:30		ハーフジック 【西】 18:10-19:10	疲労回復P 【沼田】 18:20-19:20		コンテ イヨコング 【東原】 18:30-19:30		
20	<p>点線枠のクラスは、 登録者が少ないクラスです。 少人数でレッスンを受けた 方は 加付スタッフまでお申出 ください。 翌日よりクラス変更できます。</p>		ハーフジック 【吉塚】 19:30-20:30	コンテ イヨコング 【荒川】 19:35-20:35	ハーフジック 【Miko】 19:20-20:20		P for balance 【ひらい】 19:40-20:40		コンテ イヨコング 【藤野】 19:20-20:20		<p>* お振替・単発受講 について お願い * レッスンは急遽、休講になる場合があります。 スタジオの用意などもありますので、事前の電話予約をお願いします。 ご予約がない場合、受講をお断りすることもあります。予めご了承ください。</p>			
21			ビギナー・体験 【吉塚】 20:40-21:40	ハーフジック 【荒川】 20:40-21:40							コンテ イヨコング 【藤野】 20:25-21:25		<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>	
22														

【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

<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

1月 体験会 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		↓ 1/27 西IR コンテ イヨコング 【ひらい】 10:40-11:40			コンテ イヨコング 【YOKO】 10:20-11:20		ビギナー・体験 【沼田】 10:20-11:20		メンバー専用クラス 【西】 10:45-11:45		コンテ イヨコング 【サカ】 10:30-11:30		メンバー専用クラス 【西】 10:40-11:40	メンバー専用クラス 【甲斐】 10:20-11:20
12	11:00-12:00 メンバー専用クラス 【吉塚】	メンバー専用クラス 【ひらい】 11:50-12:50			メンバー専用クラス 【YOKO】 11:30-12:30		メンバー専用クラス 【沼田】 11:30-12:30		メンバー専用クラス 【西】 11:20-12:20		メンバー専用クラス 【サカ】 11:40-12:40		メンバー専用クラス 【西】 11:50-12:50	メンバー専用クラス 【甲斐】 11:30-12:30
13	12:10-13:10 メンバー専用クラス 【吉塚】	↑ 1/27 西IR			メンバー専用クラス 【YOKO】 12:40-13:40				60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30				メンバー専用クラス 【西】 11:50-12:50	メンバー専用クラス 【甲斐】 12:40-13:40
14	会員様用スケジュール 上(↑)													
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、休講の場合あり</p>		ピラティスって? 初心者の方 向け		ちょっと身体を動かしたい方 向け		しっかり身体を動かしたい方 向け		60歳以上の方 向け ゆっくりレッスン。					
16			① ビギナー・体験 正しい呼吸・姿勢・ストレッチ 難易度★☆☆		② コンテ イヨコング ストレッチ・イクサイス(少数) 難易度★★☆		③ ムービック ストレッチ・イクサイス6つ 難易度★★★		* ゆっくりピラティス * ストレッチ・イクサイス 難易度★★☆					
17			メンバー専用クラス											
18														
19		コンテ イヨコング 【吉塚】 18:20-19:20	メンバー専用クラス			メンバー専用クラス 【ひらい】 18:30-19:30		メンバー専用クラス 【西】 18:10-19:10		メンバー専用クラス 【東原】 17:25-18:25		メンバー専用クラス 【西】 17:40-18:40		
20		メンバー専用クラス 【吉塚】 19:30-20:30	コンテ イヨコング 【荒川】 19:35-20:35		メンバー専用クラス 【Miko】 19:20-20:20		メンバー専用クラス 【西】 19:20-20:20		メンバー専用クラス 【藤野】 19:20-20:20		コンテ イヨコング 【東原】 18:30-19:30			
21		メンバー専用クラス 【吉塚】 20:40-21:40	メンバー専用クラス 【荒川】 20:40-21:40				メンバー専用クラス 【藤野】 20:25-21:25		* お振替・単発受講 について お願い *					
22									レッスンは急遽、休講になる場合があります。スタジオの用意などもありますので、事前の電話予約をお願いします。ご予約がない場合、受講をお断りすることもあります。予めご了承ください。					



・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

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。