

【1月店休日】 ※1/7(日)・8(月) レッスン開講

1月末は、店休日がなくレッスン開講いたします。

1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	ハーフシーク 【吉塚】 11:00-12:00	コンテ イショニング 【調整中】 10:40-11:40			コンテ イショニング 【YOKO】 10:20-11:20		ビギナー 【沼田】 10:20-11:20		ハーフシーク 【YOKO】 10:45-11:45			コンテ イショニング 【サカ】 10:30-11:30	ハーフシーク 【西】 10:40-11:40	ハーフシーク 【甲斐】 10:20-11:20
12	ハーフシーク 【吉塚】 12:10-13:10	ビギナー 【西】 11:50-12:50			ハーフシーク 【YOKO】 11:30-12:30		ハーフシーク 【沼田】 11:30-12:30		コンテ イショニング 【YOKO】 12:00-13:00			ビギナー 【サカ】 11:40-12:40	コンテ イショニング 【西】 11:50-12:50	コンテ イショニング 【甲斐】 11:30-12:30
13					ビギナー 【YOKO】 12:40-13:40									ビギナー 【甲斐】 12:40-13:40
14	<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レッスンを決め、 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>													
15	<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</p>		<p>お楽しみ YOGA 1/6 【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 コンテ イショニング ストレッチ・エクササイズ(少数) 難易度★★☆</p>		<p>③ ハーフシーク 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>						<p>ハーフシーク 【miwa】 15:20-16:20</p>	
17	<p>http://naturalgarden.jp 2017年12月29日(金) ~ 2018年1月3日(水) レッスンがありません。ご注意ください。</p>													
18	<p>↓QRコード</p>													
19			コンテ イショニング 【吉塚】 18:20-19:20				ハーフシーク 【Miko】 18:30-19:30		ハーフシーク 【西】 18:10-19:10			ビギナー 【東原】 17:20-18:20	ハーフシーク 【東原】 18:30-19:30	コンテ イショニング 【miwa】 17:40-18:40
20			ハーフシーク 【吉塚】 19:30-20:30	コンテ イショニング 【荒川】 19:35-20:35		ハーフシーク 【Miko・甲斐】 19:20-20:20			コンテ イショニング 【藤野】 19:20-20:20					
21			ビギナー 【吉塚】 20:40-21:40	ハーフシーク 【荒川】 20:40-21:40					コンテ イショニング 【藤野】 20:25-21:25					
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>													



・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 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	ベーシック 【吉塚】 11:00-12:00	コンデ'イヨニング 【調整中】 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		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 【甲斐】 10:20-11:20	11											
12	ベーシック 【吉塚】 12:10-13:10	ビギナー 【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 【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 【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 【甲斐】 12:40-13:40	13											
14																14											
15	<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 2018年も ピラティスと一緒に 身体を引き締め 美しくよう！ </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>ピラティスガーデンの会員様へお得な情報!!</p> <p>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 ピラティス効果が上がる♪ 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)。</p> <p style="color: red;">2017年12月29日(金) ~ 2018年1月3日(水) レッスンがありません。ご注意ください。</p> </div>												月イチ YOGA → 会員様特別価格!! 非会員様も参加	お楽しみ YOGA 1/6 【YOKO】 14:15-15:15	15												
16																									ベーシック 【miwa】 15:20-16:20		16
17																									Pでホデ'イイ 【miwa】 16:30-17:30		17
18																								ビギナー 【東原】 17:20-18:20	コンデ'イヨニング 【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		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		← 1/4 代講 MikoIR				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 【吉塚】 20:40-21:40	ベーシック 【荒川】 20:40-21:40	↓ 1月レッスン 1.2週目 MikoIR 3.4週目 甲斐IR				コンデ'イヨニング 【藤野】 20:25-21:25						21												
22																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。

【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