

4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	ハーフシーク 【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		ハーフシーク 【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	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・体験 【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
13					ビギナー・体験 【YOKO】 12:40-13:40	お楽しみ YOGA 4/17 【YOKO】 12:40-13:40	→ 月イチ YOGA 会員様特別価格!! 非会員様も参加			60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30				ビギナー・体験 【甲斐】 12:40-13:40
14														
15														
16														ハーフシーク 【miwa】 15:20-16:20
17														Pでホテ イイク 【miwa】 16:30-17:30
18														ビギナー・体験 【東原】 17:20-18:20
19			コンデ イヨニング 【吉塚】 18:20-19:20	体すつきりP 【荒川】 18:30-19:30			ハーフシーク 代講【荒川】 18:30-19:30		ハーフシーク 【西】 18:10-19:10	疲労回復P 【沼田】 18:20-19:20		コンデ イヨニング 【東原】 18:30-19:30		ビギナー・体験 【miwa】 17:40-18:40
20			ハーフシーク 【吉塚】 19:30-20:30	コンデ イヨニング 【荒川】 19:35-20:35		ハーフシーク 【Miko】 19:20-20:20		リセットP 代講【荒川】 19:40-20:40		コンデ イヨニング 【藤野】 19:20-20:20				
21			ビギナー・体験 【吉塚】 20:40-21:40	ハーフシーク 【荒川】 20:40-21:40						コンデ イヨニング 【藤野】 20:25-21:25				
22														

体験会スケジュールは、下(↓)にスクロール

3/25(日) → 東原IR 代講

← ゆっくりピラティス 60歳以上を対象に ゆっくりピラティスを学べるクラス

ピラティスガーデンの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!? 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 レッスンを増やしたい!! 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)。

体験会スケジュールは、下(↓)にスクロール

→ 4・5月のみ 荒川IR 代講

こちらのクラスは ↑ コンデ イヨニング 対象者がいない際 ハーフシークの内容でレッスンします。

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

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



・レッスン代行
 ・入荷商品
 ・お得情報

ACADEMY **からだスキャン セルフマッサージ**

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

4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	ハーフ・シーク 【吉塚】 11:00-12:00	コンテ・イヨニング 【ひらい】 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】 10:20-11:20		ハーフ・シーク 【YOKO】 10:45-11:45	ハーフ・シーク 【西】 11:20-12:20		コンテ・イヨニング 【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・体験 【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・イヨニング 【YOKO】 12:00-13:00	60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30		ビギナー・体験 【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
13					ビギナー・体験 【YOKO】 12:40-13:40	お楽しみ YOGA 4/17【YOKO】 12:40-13:40	→月イチ YOGA 会員様特別価格!! 非会員様も参加						ハーフ・シーク 【miwa】 15:20-16:20	ビギナー・体験 【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、休講の場合アリ</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>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・イヨニング 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>													
15	<p>http://naturalgarden.jp</p> <p>↓QRコード</p>													
16														
17														
18														
19														
20														
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。

【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