

【7月店休日】 ※7/16(月・祝) レッスンあり
7月29日(日)・30日(月) … 2日間

7月 TIME SCHEDULE

2018年

	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		↓ 7/1・8 代講 西IR												↓ 7/14 代講 YOKO IR		
11	ハーフシット 【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		ハーフシット 【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	ビギナー・体験 【ひらい】 11:50-12:50			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 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					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は、下(↓)にスクロール															
15	季節の変わり目 ピラティスで 免疫カアップさせて 心も身体も美しく！		<p style="text-align: center;"><u>ピラティスガーデンの会員様へお得な情報!!</u></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(税抜) 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: 4,000円(税抜) 1レッスン: 800円(税抜)</p>												次回、月々YOGA 8/25(土)の予定	月イチ YOGA 7/14【YOKO】 14:15-15:15
16			ハーフシット 【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	コンデ イヨニング 【吉塚】 18:20-19:20	体すっきりP 【荒川】 18:30-19:30		↓ 7/4 代講 荒川IR	ハーフシット 【ひらい】 18:30-19:30		ハーフシット 【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						
20	ハーフシット 【吉塚】 19:30-20:30	コンデ イヨニング 【荒川】 19:35-20:35		ハーフシット 【Miko】 19:20-20:20		(仮称) P体育会 【ひらい】 19:40-20:40		コンデ イヨニング 【藤野】 19:20-20:20						表記について		
21	ビギナー・体験 【吉塚】 20:40-21:40	ハーフシット 【荒川】 20:40-21:40						コンデ イヨニング 【藤野】 20:25-21:25						クラス名 インストラクター名 レッスン時間		
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。															



・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】



TEL : 092 - 283 - 1202