

9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` 【サカ】 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			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 【サカ】 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			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				ビギナー 【甲斐】 12:40-13:40	13
14	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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 </div>														14
15	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ① ビギナー・体験 正しい呼吸・姿勢・ストレッチ 難易度★☆☆ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ② コンデ`イヨニング` ストレッチ・エクササイズ(少数) 難易度★★☆ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ③ バージョ ストレッチ・エクササイズ6つ 難易度★★★ </div> </div>														15
16	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ベーシック 【miwa】 15:20-16:20 </div>														16
17	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ベーシック 【miwa】 17:40-18:40 </div>														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				ベーシック NEW【Miko】 18:30-19:30		ベーシック 【西】 18:10-19:10			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 【西・Miko】 19:20-20:20				コンデ`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	20
21			ビギナー 【吉塚】 20:40-21:40	ベーシック 【荒川】 20:40-21:40					コンデ`イヨニング` 【藤野】 20:25-21:25						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。														22

選べるピラティス体験

体験会の内容をお選びいただけます。
 受けたいクラスを決め、ご予約ください。
 ※ご予約は前日15:00迄、休講の場合もあり

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

【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

9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 【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 【サカ】 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】 11:40-12:40	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 【YOKO】 12:40-13:40	月イチYOGA 9/19 【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
14															
15															
16														ベーシック 【miwa】 15:20-16:20	
17														Pでホテ イイク 【miwa】 16:30-17:30	
18													ビギナー 【東原】 17:20-18:20	コンテ イヨニング 【miwa】 17:40-18:40	
19			コンテ イヨニング 【吉塚】 18:20-19:20	体すつきりP 【荒川】 18:30-19:30			ベーシック NEW 【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		
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 【西・Miko】 19:20-20:20		リセットP NEW 【Miko】 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 【吉塚】 20:40-21:40	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															

会員様1,000円
ご紹介1,500円/一般1,800円
次回は、10/7(土)予定

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


ピラティス体験会は、どのクラスでも受付しております！

【お申込み方法】 ※ご予約は、前日15:00 まで

お電話 (TEL : 092-283-1202)

または

ホームページ 体験会ご予約フォーム (<http://naturalgarden.jp>) ↑QRコード



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



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