

# 10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		↓ 10/28 西 IR												↓ 10/27 YOKO
11	ハーフジック 【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 イヨニング 【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	ハーフジック 【吉塚】 11:50-12:50	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	12:10-13:10	↑ 10/28 西 IR		休講 → 10/16(火)	ビギナー・体験 【YOKO】 12:40-13:40	月イチ YOGA 10/16 12:40-13:40				60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30		← ゆっくりピラティス 60歳以上を対象に ゆっくりとピラティスを 学べるクラス	元気になるP 【西】 13:00-14:00	ビギナー・体験 【甲斐】 12:40-13:40
14														↑ 10/27 YOKO
15	<p>スポーツの秋です ピラティスで 心も身体も美しく</p> <p><b>会員様へお得な情報!!</b> 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 <b>ピラティス効果が上がる</b>♪ 週1回 / 月4回 ⇒ 月5~6回 レッスンを増やしたい!! なら、<b>単発受講チケット</b> 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														ハーフジック 【miwa】 15:20-16:20
17														Pでホドタイム 【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 イヨニング 【吉塚】 18:20-19:20	体すっきりP 【荒川】 18:30-19:30	↓ 10/23 甲斐 IR		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 イヨニング 【東原】 18:30-19:30		
20			ハーフジック 【吉塚】 19:30-20:30	コンテ イヨニング 【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						
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 イヨニング 【藤野】 19:20-20:20					
22									コンテ イヨニング 【藤野】 20:25-21:25					

体験会スケジュール 下(↓)

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

・お振替についてご注意・

月末の振替は、込めます。  
事前予約をおすすめします。  
レッスン間際・ご来店予約は、  
お断りすることもあります。

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い  
方は70分スタッフまでお申出  
ください。  
翌月よりクラス変更できます。

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】



TEL : 092 - 283 - 1202

# 10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		↓ 10/28 西 IR												↓ 10/27 YOKO	
11	ハーフシット 【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			ハーフシット 【YOKO】 10:45-11:45	会員様 専用クラス		コンテ 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		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・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	12:10-13:10	↑ 10/28 西 IR			ビギナー・体験 【YOKO】 12:40-13:40	月イチ YOGA 10/16 12:40-13:40				60歳以上ビギナー 【西】 12:30-13:30			会員様 専用クラス	ビギナー・体験 【甲斐】 12:40-13:40	
14	<b>会員様用スケジュール 上(↑)</b>														
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 イヨニング ストレッチ・イクサイス(少数) 難易度★★☆		③ ハーフシット 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											会員様 専用クラス				
18													ビギナー・体験 【東原】 17:25-18:25		
19			コンテ イヨニング 【吉塚】 18:20-19:20	会員様 専用クラス	↓ 10/23 甲斐 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	会員様 専用クラス		コンテ イヨニング 【東原】 18:30-19:30			
20			ハーフシット 【吉塚】 19:30-20:30	コンテ イヨニング 【荒川】 19:35-20:35		ハーフシット 【Miko】 19:20-20:20		会員様 専用クラス	コンテ イヨニング 【藤野】 19:20-20:20		<p>・ お振替についてご注意 ・</p> <p>月末の振替は、込めます。 事前予約をおすすめします。 レッスン間際・ご来店予約は、 お断りすることもあります。</p>		<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い 方は 70分スタッフまでお申出 ください。 翌月よりクラス変更できます。</p>		
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				コンテ イヨニング 【藤野】 20:25-21:25							
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