

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		
10	店休日							店休日						
11						コンディショニング 【柿本】 10:30-11:30			コンディショニング 【柿本】 10:30-11:30			ベーシック 【Tae】 10:15-11:15	11	
12						ゆがみ改善P 【柿本】 11:40-12:40			ベーシック 【柿本】 11:40-12:40			コンディショニング 【Tae】 11:30-12:30		12
13												ベーシック 【Tae】 12:45-13:45		
14											ハート 4/14【Tae】 14:00-15:00	14		
15													15	
16													16	
17													17	
18													18	
19			ベーシック 【瑞紀】 18:00-19:00		コンディショニング 【Tae】 18:15-19:15		脂肪燃焼P 【柿本】 18:00-19:00						19	
20			体験会【瑞紀】 19:10-20:00		ベーシック 【Tae】 19:30-20:30	健康で美しくなる 【西】 19:10-20:10	ベーシック 【柿本】 19:10-20:10						20	
21						健康で美しくなる 【西】 20:20-21:20	コンディショニング 【柿本】 20:20-21:20						21	
22													22	

3月のスケジュールは、上(↑)にスクロール

【システム】 週1回のスクール登録制 (お休みのご連絡で振替可)です。ご入会后、最低1ヶ月(4回)はコンディショニングクラス受講、その後どのクラスにも登録可能です。

★クラス説明★

お月謝：8,100円 単発受講 1回：1,000円 5枚綴りチケット：4,320円 (※チケットの有効期限：ご購入日より3ヶ月有効 交換・譲渡できません。)

*コンディショニング 十分なストレッチ・ピラティスに必要な正しい呼吸と姿勢作りをメインとし、基本的なピラティスエクササイズを取り入れながら行うクラス。

*ベーシック ピラティスエクササイズをメインとし、各インストラクターが毎回テーマを決め身体を万遍なく動かしながらピラティスの効果を感じられるクラス。

*健康で美しくなるピラティス 正しく体を動かせるよう体の柔軟性や関節の可能性を改善させる。コンディショニングで体を整え、ピラティスエクササイズでさらに筋肉を強くしていきます。呼吸が入ることで、呼吸器系・消化器系・リンパ系にも作用し、働きを高め、健康な体作りに努めます。

*ゆがみ改善ピラティス ゆっくりからだをほぐした後、ピラティスのエクササイズで歪み改善、歪まない体作りを行います。

*脂肪燃焼ピラティス ピラティスのエクササイズを連続で行い、しっかりと脂肪燃焼をさせていきます。

*リフレッシュピラティス(週末ピラティス) コンディショニングボールでマッサージ→ボール上で四肢を動かし、身体をほぐし凝りをリセット。ストレッチ後、ピラティスエクササイズで引き締め、リフレッシュ。

第2土曜 開講!!
今回は、5/12

★体験会について★ ※完全予約制

毎週 月曜 19:10-20:00 料金1,500円
当スタジオのご利用が初めての方のみを対象にしたクラスとなっておりますので、お気軽にご参加ください♪
ご予約希望の方は、前日のレッスン時間内までにお電話にてお問い合わせください。 ■入会金：5,000円

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。宜しくお願い致します。

【各ご利用お手続きの期限】スクール・ご登録クラスの変更、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 小倉スタジオ】

北九州市小倉北区魚町2丁目2-15 東邦ビル3F



TEL : 093 - 513 - 8877