

	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 イショニング 【柿本】 10:30-11:30			コンデ イショニング 【柿本】 10:30-11:30			ベーシック 【Tae】 10:15-11:15	
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 イショニング 【Tae】 11:30-12:30	
13												ベーシック 【Tae】 12:45-13:45	
14	<p>【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。 ご入会後、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。</p> <p>★クラス説明★ お月謝：8,100円(税抜) 単発受講 1回：1,000円(税抜) 5枚綴りチケット：4,000円(税抜) (※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ポールでマッサージ→ポ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。</p>												
15	<p>※新コロナの影響により、スタジオの定員数を調整しております 予めご了承の上、お早めのお振替のご予約をおすすめします 皆様のご理解・ご協力を願います</p>												
16	<p>★体験会について★ ※完全予約制 体験会1,500円 月曜 19:10-20:00 瑞紀 水曜 19:00-19:50 REIKA、20:20-21:10 柿本 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</p>												
17	<p>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</p>												
18		ベーシック 【瑞紀】 18:00-19:00	コンデ イショニング 【Tae】 18:15-19:15		脂肪燃焼P 【柿本】 18:00-19:00		ベーシック 【柿本】 19:10-20:10	体験会【REIKA】 19:00-19:50					
19		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		健康で美しくなる 【西】 20:20-21:20	体験会【柿本】 20:20-21:10						
20													
21													
22	<p>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。 宜しくお願致します。</p>												



・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】



TEL : 093 - 513 - 8877

【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