

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	祝日
10:00～11:00 コンビネーション Beat	10:00～11:00 コンビネーション Miho	10:00～11:00 マットピラティス レベル1 Yumi		10:00～11:00 コンビネーション Beat	10:00～11:00 コンビネーション Beat	10:00～11:00 リフォーマーピラティス レベルフリー	10:00～11:00 リフォーマーピラティス レベルフリー
11:15～12:15 マットピラティス レベル3 Beat	11:15～12:15 骨盤底筋エクササイズ Miho	11:15～12:15 リフォーマーピラティス レベル1 Yumi	11:15～12:15 マットピラティス レベル1 Miho	11:15～12:15 マットピラティス レベル3 Beat		11:15～12:15 マットピラティス レベルフリー	11:15～12:15 マットピラティス レベルフリー
13:15～14:15 ストレッチーズ ピラティス Hiroe						レベルフリークラスはご なたでも受講いただけ ます。 14時まで営業 日曜日のインストラク ターは週によって異なり ます。	レベルフリークラスはご なたでも受講いただけ ます。 18時まで営業
18:45～19:45 バランスボール ピラティス Hisatomi		19:30～20:30 リフォーマーピラティス レベル2 Junzo	18:30～19:30 リフォーマーピラティス レベル2 Beat	18:45～19:45 マットピラティス レベル1 Yuka	18時まで営業		
20:00～21:00 コンビネーション Hisatomi	20:00～21:00 マットピラティス レベル1 Yuka		19:45～20:45 マットピラティス レベル2 Yamano				

21時まで営業

《グループレッスンのご案内》

ピラティスラボのグループレッスンは、初めての方や痛みがある方もご参加頂けるよう、レベル分けをしています。

○ピラティスが初めて～慣れていない方、運動は大丈夫だけど痛みがある方 →レベル1クラス、レベル分けされていないクラスをおすすめします。

○もっと動きたい方、痛みが無い方 →レベル2～3クラスをおすすめします。

※マットピラティスレベル3クラスは、ポイント制をご利用の方のみご参加いただけます。ご了承下さい。

※痛みがある方は、クリニック受診後プライベートレッスンからご受講下さい。

《2ポイントのクラス》 マットピラティスを基本としたクラス(定員8名様、※ストレッチーズピラティスのみ6名様、レッスン時間60分)

マットピラティス レベル1	マットを使った基本クラスです。
マットピラティス レベル2	マットピラティスに少し慣れてきた方向けの中級クラスです。
マットピラティス レベル3	ピラティスの基本を習得した方におすすめの、上級者クラスです。身体をしっかりと動かしたい、レベルアップしたい方に。後半には逆転のポーズも出てきます。※月額制の方は不可クラスとなります！ご注意ください。
バランスボールピラティス	ストレッチ等で筋肉の疲れや緊張を解くクラスです。
骨盤底筋エクササイズ	骨盤底筋に関する知識を高め鍛えるマットクラスです。女性にオススメ。
ストレッチーズ・ピラティス	伸縮性のある布を使って動きのサポートを感じることができるマットクラスです。 ※定員6名

《3ポイントのクラス》 マシンピラティスを基本としたクラス(定員6名様、レッスン時間60分)

コンビネーション	マット&マシンピラティスのクラスです。どちらも少しずつ楽しみたい方に。
リフォーマーピラティス レベル1	ピラティスリフォーマー(専用マシン)を使った基本クラスです。
リフォーマーピラティス レベル2	リフォーマーピラティスに少し慣れてきた方向けの中級クラスです。

《受講の際の注意事項》

- ※ 必ずタオルをご持参下さい。
- ※ 24時間切つてのキャンセル・予約の変更は、全額クレジットされますのでご理解の上ご了承下さい。
- ※ クラス受講の際は余裕を持ってご来店下さい。(15分前のご来店をお勧め致します)
- ※ レッスン開始時刻を15分以上過ぎての入室は出来ません。ご了承下さい。

《プライベートレッスン・セミプライベートレッスンをご希望の方》 朝10:00～開講しております。スケジュールはお電話でお問合せ下さい。

- ※ ご予約は、翌月の予約までお申し込み可能です。スケジュールは月によって異なりますので、受付にお問合せ下さい。
- ※ 平日10時～21時、土曜10時～18時、日曜10時～14時の間で60分または90分での受講が可能です。
- ※ マタニティピラティス、ジャイロトニックは、プライベートでのセッションとなります。