

7月は休まず営業致します。
7月29日(金)・30日(土)・31日(日)は8月の第一週目となります。
8月お盆休み・・・8月12日(金)～8月17日(水)6日間

7月のTIME SCHEDULE

ピラティスガーデン 大名スタジオ

| | 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 3 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | スタジオ 3 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | スタジオ 3 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | スタジオ 3 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | スタジオ 3 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | スタジオ 3 |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | コンディショニング 【サヤカ】 10:40～11:40 | ベーシック 【吉塚】 11:00～12:00 | | | | | コンディショニング 【YOKO】 10:20～11:20 | | コンディショニング 【沼田】 10:20～11:20 | | | | ベーシック 【YOKO】 10:30～11:30 | | | | | コンディショニング 【松藤】 10:20～11:20 | ベーシック 【サチ】 10:40～11:40 | |
| 12 | | ベーシック 【吉塚】 12:10～13:10 | | | | | ベーシック 【YOKO】 11:30～12:30 | | ベーシック 【沼田】 11:30～12:30 | ママピラティス 【TOMOKO】 11:00～12:15 | | | コンディショニング 【YOKO】 11:40～12:40 | | ママピラティス 【TOMOKO】 11:00～12:15 | | | プラス 【松藤】 11:30～12:30 | コンディショニング 【サチ】 11:50～12:50 | |
| 13 | | | | | | | | | コンディショニング 【TOMOKO】 12:30～13:30 | | | プラス 【西】 11:50～12:50 | | コンディショニング 【YOKO】 12:50～13:50 | | ベーシック 【TOMOKO】 12:30～13:30 | | | プラス 【サチ】 13:00～14:00 | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | <p>【体験会開催日】 体験レッスンの日程は コンディショニング 又は ベーシック の中からお選びください。</p> <p>【レッスン内容のポイント】 コンディショニング は、ピラティスエクササイズも取り入れながら基礎をしっかり行います。 ベーシック より ベーシックプラス がハードで難易度が高いわけではなく、プラス の方がポジションやエクササイズのバリエーションが増えるクラスであり、各インストラクターが決めるエクササイズやテーマによって、その日の内容が変わります。 三種類とも十分にピラティスの効果を感じていただけるクラスです。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ベーシック 【牛島】 15:20～16:20 | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プラス 【牛島】 16:30～17:30 | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | コンディショニング 【牛島】 17:40～18:40 | |
| 19 | | GP 【荒川】 18:30～19:15 | ベーシック 【吉塚】 18:20～19:20 | | プラス 【松藤】 18:10～19:10 | | コンディショニング 【秋田】 18:00～19:00 | | | | | | プラス 【沼田】 18:20～19:20 | | | ベーシック 【サチ】 18:30～19:30 | | | ベーシック 【荒牧】 18:30～19:30 | |
| 20 | | GP 【荒川】 19:25～20:10 | コンディショニング 【吉塚】 19:30～20:30 | | プラス 【松藤】 19:20～20:20 | ベーシック 【吉塚】 19:30～20:30 | コンディショニング 【秋田】 19:10～20:10 | | GP 【TOMOKO】 18:40～19:10 | ベーシック 【松藤】 19:20～20:20 | プラス 【荒牧】 19:40～20:40 | | プラス 【沼田】 19:30～20:30 | コンディショニング 【藤野】 19:20～20:20 | プラス 【サチ】 19:40～20:40 | | | コンディショニング 【荒牧】 19:40～20:40 | | |
| 21 | | プラス 【荒川】 20:30～21:30 | | ベーシック 【松藤】 20:30～21:30 | コンディショニング 【吉塚】 20:40～21:40 | | プラス 【秋田】 20:20～21:20 | | | プラス 【TOMOKO】 20:40～21:40 | コンディショニング 【松藤】 20:30～21:30 | | | ベーシック 【藤野】 20:30～21:30 | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

---のレッスンは、チケット受講可能です。(前日15時までのご予約が必要です。)

・タイムスケジュールは変更する場合がございますのでお手数ですがその都度ご確認くださいませようお願い致します。



TEL092-736-8833
http://www.pilates-beautygarden.com

〒810-0041
福岡市中央区大名2丁目6-26 ホッホハウス・ミツカ3F
produced by Oasis-Maki Co.,Ltd.