

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 小倉スタジオ

	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
10												
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】 10:20～11:20		ベーシック【井村】 10:20～11:20	
12			モナリザ 【中野】 11:30～12:30		プラス【柿本】 11:40～12:40				ベーシック【柿本】 11:40～12:40		プラス【井村】 11:30～12:30	
13												
14			ベーシック【中野】 13:00～14:00				プラス【井村】 13:00～14:00		GARDEN YOGA 【柿本】 13:00～14:00		コンディショニング 【井村】 13:00～14:00	
15			コンディショニング 【中野】 14:10～15:10				コンディショニング 【井村】 14:10～15:10				ベーシック【井村】 14:10～15:10	
16	<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と行います。 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>											
17												
18		コンディショニング 【古川】 18:00～19:00										コンディショニング 【古川】 18:00～19:00
19			コンディショニング 【野口】 18:15～19:15		ベーシック【畑中】 18:15～19:15		プラス【柿本】 18:00～19:00					
20		プラス【古川】 19:10～20:10		プラス【西】 19:10～20:10	コンディショニング 【畑中】 19:30～20:30		プラス【柿本】 19:10～20:10	ベーシック【富浦】 19:10～20:10				ベーシック【古川】 19:10～20:10
21		ベーシック【古川】 20:20～21:20		プラス【西】 20:20～21:20			コンディショニング 【柿本】 20:20～21:20	GARDEN YOGA 【富浦】 20:20～21:20				
22												

## ■スクール制 クラス案内

コンディショニング クラス	特徴: 身体ほぐしとピラティスの基礎をゆっくり丁寧にを行うクラス 内容: ストレッチ・呼吸・ピラティスに必要な基本的な動きの練習
ベーシック クラス	特徴: 複数のエクササイズを通して身体全体を使って効果を実感できるクラス 内容: ストレッチ及びピラティスのためのウォームアップ 月替わりの共通エクササイズ2つ+本日のテーマに沿ったエクササイズ4つ
ベーシックプラス クラス	特徴: ベーシックよりもバリエーションに富んだエクササイズでやりがいのあるクラス 内容: ストレッチ及びピラティスのためのウォームアップ 本日のテーマに沿ったエクササイズ6つ

## ■チケット制 クラス案内

初回体験	1,500円
チケット	5枚綴り10,000円 10枚綴り18,000円
GARDEN YOGA	シェイプアップしながら、柔軟性のある女性らしいボディ作りを目的としたヨガ

## ■料金案内

ク ラ ス	料 金	回 数	時 間	定 員
体 験 会	1,500円			
入 会 金	5,000円			
コンディショニングクラス	7,800円	月/4回	60分	12名
ベーシッククラス	7,800円	月/4回	60分	12名
ベーシックプラスクラス	7,800円	月/4回	60分	12名



TEL093-513-8877  
http://www.pilates-garden.com

〒802-0006  
北九州市小倉北区魚町2-2-15 3F  
produced by Oasis-Maki Co.,Ltd.