

2020年10月 グループレッスンスケジュール

ピラティス初級 ピラティス初級/伸びる ピラティス中級 ピラティス有酸素 ピラティス産後 Bodhi初級 Bodhi中級

- ☆お勤めクラス☆ 『Bodhi de 美 bday』UPテンポの曲に合わせて**軽めの負荷でもしっかり引き締める**Bodhiサスペンションならではの特徴を最大限に生かしたクラスです！
- ☆お勤めクラス☆ Elastiband® 毎週木曜日11:15です。フランスから上陸した8つのポケットを持つバンドで10月は**女性が憧れる丸いお尻作りのエクササイズ！**
- ☆お勤めクラス☆ まわる股関節/Chikako 毎週水曜日11:15、**硬くなりやすい股関節、可動域のチェックをしながら動かし、歩く一歩を大きく楽に！**
- ☆金曜日☆ ストレッチポール/ 2日,9日,16日(Tommy), 23日,30日(Chikako)です。
- ☆休講・代行☆ 10/10(土) 10:00～のウォームアップは休講となります。
- ☆休講・代行☆ 4日(日)9:00～の初級は代行Tommy、10/10(土) 11:15～は代行Tommyで『初級/セラバンドで伸びて動く』となります。

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
						9:00-10:00 初級 / 気持ちよく伸びて動こう！ Mochiko 休講
		10:00-11:00 ウォームアップ/動く前の準備をしっかりと！ Chikako 休講			10:00-11:00 ウォームアップ/動く前の準備をしっかりと！ Chikako 休講	10:15-11:15 初級から中級へチャレンジ！ Tommy
	11:00-11:45 脂肪燃焼！カーディオ(ヒラティス3回以上受講) Tommy 休講	11:15-12:15 まわる股関節 Chikako 休講	11:15-12:15 Elastiband® 憧れの丸いお尻！ Keiko 休講		11:15-12:15 ステップアップ / 少しだけチャレンジ！ Chikako	
	12:00-13:00 初級/基本12個のエクササイズを学ぶ Tommy 休講	12:30-13:30 産後 Tommy 休講		12:00-12:45 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講		
定休日				13:00-14:00 伸びる/ストレッチポール Chikako or Tommy 休講	13:30-14:15 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講	
	16:15-17:00 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講				14:30-15:30 初級/フローで流れるように動く Tommy 休講	14:30-15:30 Bodhi 初めて(フリー以外+1,000円) Tommy 休講
	17:15-18:15 身体を変える中級！ Tommy					
		19:30-20:30 ヨガピラ Mochiko 休講	19:00-19:45 脂肪燃焼！カーディオ(ヒラティス3回以上受講) Tommy	19:15-20:15 初級/基本12個のエクササイズを学ぶ Tommy 休講		
			20:00-20:45 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講			

2020年11月 グループレッスンスケジュール

ピラティス初級 ピラティス初級/伸びる ピラティス中級 ピラティス有酸素 ピラティス産後 Bodhi初級 Bodhi中級

- ☆お勤めクラス☆ 『Bodhi de 美 bday』UPテンポの曲に合わせて**軽めの負荷でもしっかり引き締める**Bodhiサスペンションならではの特徴を最大限に生かしたクラスです！
- ☆お勤めクラス☆ Elastiband® 毎週木曜日11:15です。フランスから上陸した8つのポケットを持つバンドで11月は**女性が憧れる丸いお尻作りのエクササイズ！**
- ☆お勤めクラス☆ まわる股関節/Chikako 毎週水曜日11:15、**硬くなりやすい股関節、可動域のチェックをしながら動かし、歩く一歩を大きく楽に！**
- ☆金曜日☆ ストレッチポール/6日,13日(Tommy), 20日,27日(Chikako)です。
- ☆休講☆ 15日, 22日(日) 14:30～のボーディ初めてクラス、21日(土) 13:30～Bodhi de 美bodyクラス、14:30～初級/フロークラスは休講となります。
- ☆代行☆ 15日(日)10:15の初級～中級へチャレンジは代行Mochiko、29日(日)9:00～の初級は代行Tommy、となります。
- ☆時間変更☆ 22日(日)9:00の初級は8:30～、10:15の初級から中級へチャレンジは9:45～へ変更となります。
- ☆祝日メニュー☆ 3日(火)は12:00～Elastiband、14:30～Bodhi(ボーディ) de 美body となります。

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
						9:00-10:00 初級 / 気持ちよく伸びて動こう！ Mochiko 休講
		10:00-11:00 ウォームアップ/動く前の準備をしっかりと！ Chikako 休講			10:00-11:00 ウォームアップ/動く前の準備をしっかりと！ Chikako 休講	10:15-11:15 初級から中級へチャレンジ！ Tommy 休講
	11:00-11:45 脂肪燃焼！カーディオ(ヒラティス3回以上受講) Tommy	11:15-12:15 まわる股関節 Chikako 休講	11:15-12:15 Elastiband® 憧れの丸いお尻！ Keiko 休講		11:15-12:15 ステップアップ / 少しだけチャレンジ！ Chikako	
	12:00-13:00 初級/基本12個のエクササイズを学ぶ Tommy 休講	12:30-13:30 産後 Tommy 休講		12:00-12:45 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講		
定休日				13:00-14:00 伸びる/ストレッチポール Chikako or Tommy 休講	13:30-14:15 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講	
	16:15-17:00 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講				14:30-15:30 初級/フローで流れるように動く Tommy 休講	14:30-15:30 Bodhi 初めて(フリー以外+1,000円) Tommy 休講
			15:15-16:15 初級/フローで流れるように動く Tommy 休講			
	16:15-17:00 Bodhi de 美 bday (フリー以外+1,000円) Tommy 休講					
	17:15-18:15 身体を変える中級！(ヒラティス10回以上受講) Tommy					
		19:30-20:30 ヨガピラ Mochiko 休講	19:00-19:45 脂肪燃焼！カーディオ(ヒラティス3回以上受講) Tommy	19:15-20:15 初級/基本12個のエクササイズを学ぶ Tommy 休講		