

Pilates garden スケジュール

☆ご予約方法・休館日に関しましては、裏面をご覧ください。

☆ご予約・お問い合わせはこちら
 TEL:03-6226-2808 Mail:info@ginza-garden.com
 HP:http://www.ginza-garden.com/

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10							10:00~11:00 ピラティス・スクール+ Saki
11	11:00~12:00 ベーシック・ピラティス Naomi	10:30~11:30 バレトン Saki	11:00~12:00 ピラティス・スクール+ Naomi	10:30~11:30 ピラティス・スクール+ Saki	10:30~11:30 ピラティス・スクール+ Saki	10:30~11:30 ピラティス・スクール+ Chiyo	11:15~11:45 グラビティ・グループ
12	12:15~13:00 グラビティ・グループ&ストレッチ	11:45~12:30 グラビティ・グループ&ストレッチ	12:15~13:00 グラビティ・グループ&ストレッチ	11:45~12:30 グラビティ・グループ&ストレッチ	11:40~12:40 バランスシェイプ	11:40~12:40 ピラティス・スクール+ Chiyo	12:00~13:00 テトックス&スローピラティス Saki
13	13:15~14:15 ポティメイキング Naomi	12:40~13:40 ピラティス・スクール+ Saki	13:15~14:15 テトックス&スローピラティス Naomi	12:45~13:45 バレトン Saki	13:00~13:45 グラビティ・グループ&ストレッチ	12:50~13:50 ピラティス・スクール+ Kazumi	13:15~13:45 グラビティ・グループ
14				14:00~15:00 ゴルフ・ピラティス Kaori		14:00~15:00 モナリザ Kazumi	※14:00以降は、養成コース・ ワークショップでの使用となりま
15						15:10~16:10 ベーシック・ピラティス KanaKo	
16						16:20~17:20 ピラティス・スクール+ KanaKo	
17			16:50~17:50 キッスダンス HIRO・AYUMI				
18	18:20~19:20 ピラティス・スクール+ KanaKo	18:10~19:10 ピラティス・スクール+ Ai	18:20~19:05 グラビティ・グループ&ストレッチ	18:20~19:20 バランスシェイプ Kaori	18:20~19:20 ピラティス・スクール+ Mika		
19	19:30~20:30 バレトン KanaKo	19:20~20:20 ピラティス・スクール+ Ai	19:20~20:20 ピラティス・スクール+ KanaKo	19:30~20:30 ゴルフ・ピラティス Kaori	19:30~20:15 グラビティ・グループ&ストレッチ		
20	20:40~21:25 グラビティ・グループ&ストレッチ	20:30~21:30 ベーシック・ピラティス Ai	20:30~21:30 ピラティス・スクール+ KanaKo		20:30~21:30 バレトン Mika		
21							

講師
R-23ダンサー
AYUMI
対象年齢
5~12歳

※期間中にクラス内容が変更される場合や休講・代行になる場合もございます。予めご了承ください。
 ※登録クラスのみ当日キャンセル可能となります。その他の当日キャンセル・無断欠席は、受講扱いとなります。
 ※フリー会員様へ ご登録クラス以外の予約について・・・事前予約は、1レッスンのみとなります。それ以外のご予約は、当日朝10時以降に電話にて承ります。

各クラスのご説明

【レギュラーレッスン】

クラス名	クラス内容	定員
ピラティス・スクール+	姿勢の改善、身体のゆがみ矯正を目的とし、質の高い指導・定員制・復習用教材の活用など一人ひとりに合わせたサポートのあるピラティスクラス	15
ベーシック・ピラティス	ピラティスの基本（呼吸法や姿勢）を習得したい方にお勧めのクラス	15
デトックス&スローピラティス	疲労感を感じる方など、ストレッチやツボ押しで体をほぐしながら自分の体をセルフメンテナンスしていくクラス	15
ボディメイキング	音楽に合わせて、有酸素運動とツールを取り入れたピラティス&筋力トレーニングのクラス	12
モナリザ	リンパを刺激し、老廃物を排出するストレッチなどを行う身体の中から美しくなるアンチエイジングのためのクラス	15
バランスシェイプ	バランス感覚を向上させるツールを用いて、全身をシェイプアップさせていくクラス	10
バレトン	ダンス系でありながら、バレエ・ヨガ・ピラティス・コンディショニングの要素をバランスよくコンバインしたワークアウト	15

【グラビティ・トレーニングシステム】

グラビティ・グループ	数多くのパターンを組合せ、「グラビティ（重力）」を利用して自分に合った負荷で行える全身シェイプアップクラス	7
グラビティ・グループ&ストレッチ	グラビティグループのクラスに、より多めにストレッチをプラスさせてしなやかさもアップできるクラス	7

【スペシャルクラス】

ゴルフピラティススクール	ピラティスを軸にゴルフのパフォーマンスアップを狙い、シェイプアップとゴルフ上達の両方を狙えるクラス	7
--------------	---	---

予約方法について

■ 平日フリー・夜土日（月8回）コース・特別会員様のご予約
フリー受講のご予約は、事前のご予約は1クラスまでとなります。
その他のご予約は、希望されるレッスン当日、朝10:00~の電話予約、または、ご来店の際に直接フロントにて伺います。

■ 翌月の予約開始
翌月のご予約は、**前月20日**より承ります。

☆ チケット会員様のご予約・登録クラスの振替予約は随時可能です。
尚、振替の振替は出来ませんのでご了承ください。

☆☆キッズダンス☆☆

【講師プロフィール】

R-23ダンサー AYUMI
【対象】 5~12歳 男女
【日時】 毎週水曜日 16:50~17:50
【会費】 初期費用：3,000円
月会費：5,800円

◎年末年始・2012年上半期のお休み◎

2012年 2月29日(水)
3月29日(木)・30日(金)・31日(土)
ゴールデンウィーク
4月29日(日)~5月5日(土)