

スタジオHELSTA浜松 タイムテーブル 2019年10月～

曜日	火		水		木		金		土	日	
スタジオ	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	1st	2nd
9:00										8:15～9:45 リラックスヨガ (会員無料・一 般1,100円)	★ グループ リフォーマー
9:30			マインドフルネス ヨガ JESSICA						マインドフルネス ヨガ SILVIA	MINA	RICA
10:00	adidas SHINDO				ピラティス 〔二の腕 背中〕		骨格改善 バーオソル ピラティス®		アッチェイジング ピラティス	週替わり レッスン	
10:30	MADOKA		ピラティス 入門 ATSU		RICA		SUGAKO		RICA		
11:00	ピラティス 入門	★ グループ リフォーマー	ストレッチ SHIN	★ グループ リフォーマー	ピラティス 入門		バレエ (基礎)	★ グループ リフォーマー	ピラティス 入門	ピラティス 〔美脚 ヒップ〕	
11:30	NAOMI	RICA	ジャズダンス	KAORI	RICA		SAEKO	SUGAKO	RICA	RICA	
12:00			SHIN								
12:30	ビューティー ベルヴィス®			マタニティ ピラティス	リラックス ヨガ		ジャズダンス 入門		キッズ ピラティス	毎月第1土曜日	
	HISANO			KAORI	MINA		SHIN		マスター ストレッチ	毎月第4土曜日 定員4名	
13:00											
13:30	はじめての ピラティス		RICA		シェイプアップ ピラティス		13:00～13:45 産後ケア ピラティス				
	NAOMI		バレエ (フロア)		RICA		EMI				
14:00											
15:25～16:10	キッズバレエ (3歳～6歳)		キッズバレエ・キッズダンス エアトリックマット 随時生徒募集中! 月謝5,500円 対象…3歳～小学生				14:00～14:45 産後ケア ピラティス				
	SAEKO					EMI					
16:10～17:00	キッズバレエ (小学1年～ 3年)		16:30～17:15 キッズバレエ (3歳～6歳)			16:15～17:00 エアトリック マット入門					
	SAEKO					KYO					
17:00	17:00～17:50 キッズバレエ (小学4年～ 6年)		SAYAKA			17:00～17:45 エアトリック マット初級		17:00～17:45			
	SAEKO		17:15～18:05 キッズバレエ (小学生)			KYO		キッズダンス (小学生)			
			SAYAKA					TRANX			
18:30											
19:00	骨盤調整 &ストレッチ		ピラティス 入門		骨格改善 バーオソル ピラティス®		リラックス ヨガ				
	KAORI		KAORI		SUGAKO		EMI. N				
19:30											
20:00	シェイプアップ ピラティス		バレエ (基礎)	★ グループ リフォーマー	リラックス ヨガ		ピラティス 入門 (ウェーブリング)				
	ATSU		SAEKO	TOMOKO	SHOKO		TOMOKO				
20:30											
21:00	ビューティー ベルヴィス®		リラックス ヨガ		BSM(美構造) ピラティス		ピラティス 〔美脚 ヒップ〕				
	HISANO		HIROMI		NAOMI		TOMOKO				
21:30											

●第1週土曜 キッズピラティス 受講料:1,100円  
12:00～12:40 幼児 担当:MADOKA  
12:40～13:25 小学生 担当:MADOKA

●第4週土曜 マスターストレッチ 12:00～12:50

O脚やX脚の改善、脚全体の柔軟性と筋肉の強化で美脚を目指しましょう!  
受講料:フリーパス会員…2,200円  
フリーパス以外の会員…一般…4,400円

**日曜10:00 週替わりレッスンメニュー**  
10月 6日 姿勢改善ピラティス NON  
13日 ビューティ・ベルヴィス®【バスト】 HISANO  
20日 筋膜を刺激するピラティス NAO  
27日 BSM(美構造)ピラティス NAOMI  
11月 3日 バレエストレッチ AYA  
10日 ビューティ・ベルヴィス®【整顔】 HISANO  
24日 ヒメトレ NAOMI  
12月 1日 ビューティ・ベルヴィス®【美腹】 HISANO  
8日 姿勢改善ピラティス NON  
15日 adidasSHINDO MADOKA  
29日 コレクティブエクササイズ EMI

**マタニティピラティス 水曜 12:00～12:45**  
月謝6,050円(月4回)  
チケット5回 8,800円 10回 16,500円  
お腹が大きい妊婦さんにも無理なくできるマット運動だけをとり入れています。激しい動きはありません。お産のときに使う筋肉を無理なくトレーニングしていき、柔軟性も高めていきます。

★ グループリフォーマー 定員6名 ★  
NYで人気のリフォーマーがリーズナブルに受講できます。  
受講料:フリーパス会員 1,100円  
その他会員3,300円 一般4,950円

※ご注意  
受講料が発生するクラスの当日キャンセルは、全額キャンセル料をいただきます。キャンセルはできるだけ前日20時までにお問い合わせいたします。