

スタジオHELSTA磐田 タイムテーブル 2020年1月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	<p>●産後ケアピラティス お子様連れで参加できる ・月謝 6,050円(月4回)</p> <p>赤ちゃん、または幼児同伴OKのクラスです。産後、体型を戻したい方にオススメ！ストレス解消、ママ友達もできて、心も身体もリフレッシュ。楽しい育児ライフのスタート！</p>				産後ケアピラティス (月謝制) TOMOKO	キッズバレエ (3～6歳) 9:00～9:45 AYA		
9:50								
10:00	シェイプアップ ヨガ charo		ピラティス (美脚ヒップ) SUGAKO	リラックス ヨガ (ウェーブリング) KAORI	産後ケア ピラティス (月謝制) TOMOKO	リラックス ヨガ MINORI		
10:50								
11:00	ピラティス 入門 KAORI		ピラティス 入門 SUGAKO	骨盤調整 &ストレッチ KAORI	マインドフルネス ヨガ SILVIA	ピラティス 入門 KAORI		
11:50								
12:00				マタニティ ピラティス (月謝制) KAORI	ピラティス (二の腕背中) KAORI	キッズ ピラティス		
12:50						<p>●キッズピラティス 第4週土曜(月1回)</p> <p>受講料:1,100円 単発受講も大歓迎！</p> <p>・12:00～12:40 幼児 ・12:40～13:25 小学生</p> <p>姿勢を良くしたい。速く走りたい。 バランス力・筋力・柔軟性の向上に！</p>		
13:00	<p>●キッズダンス・バレエ 随時生徒募集中！</p> <p>・月謝 5,500円 ・対象…3歳～小学生</p>		<p>●マタニティピラティス 木曜 12:00～12:45</p> <p>・月謝6,050円(月4回) ・チケット5回 8,800円 10回 16,500円</p> <p>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。妊娠中に硬くなる腰を動 かし、産後のお腹の戻りを楽にします。骨盤 底筋群のエクササイズをお伝えします。</p>					
17:00	キッズダンス Bクラス(小学生) 17:00～17:45 charo							
17:45								
18:00	バレエ ストレッチ AYA		ピラティス (美脚ヒップ) SUGAKO	ピラティス (二の腕背中) KAORI	ピラティス 入門 KAORI			
18:50								
19:00	リラックス ヨガ EMI. N		骨格改善 パーオソル ピラティス® SUGAKO	リラックス ヨガ KAORI	バレトン YUMIKO			
19:50								
20:00	ピラティス (美脚ヒップ) KAORI			骨盤ストレッチ KAORI	ピラティス (二の腕背中) KAORI			

キッズダンス  
祝日は9:00～9:45  
に変更

■マインドフルネスヨガ  
金曜 11:00  
ヨガで自分が、何をどう感じるかは、それぞれ。「いろんなとらえ方があるんですね。」と大好評のヨガです。

■バレエストレッチ 月曜 18:00  
バレエポーズをするときの身体の使い方がわかるストレッチで柔軟性・引締めへつなげていきます。

■骨格パーオソルピラティス®  
水曜 19:00  
バレエダンサーの骨や関節を動かしていくトレーニングとピラティスを合わせ柔軟と強さをつけていきます。

■バレトン 金曜 19:00  
バレエ・ヨガ・フィットネスの動きで音楽に合わせて動く有酸素運動!!