

# 2016年12月 platinum body麻布十番 レッスンスケジュール

	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金	10日 土	11日 日	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木	16日 金
10:00			10:00 ベーシック 五十畑	10:00 ヒップ&レッグス 宗						10:00 ウーマズライン 野宮	10:00 ベーシック 樋口					
11:00			11:20 ヒップ&レッグス 宗	11:20 ウーマズライン 宗						11:20 ベーシック 野宮	11:20 ヒップ&レッグス 永井					
12:00																
13:00																
14:00			14:00 ウーマズライン 野宮	14:00 ベーシック 徳原						14:00 ベーシック 五十畑	14:00 ウーマズライン 徳原		14:00 ヒップ&レッグス 野宮			
15:00																
16:00																
17:00			17:00 ベーシック 樋口							17:00 ヒップ&レッグス 徳原						
18:00																
19:00	19:00 ヒップ&レッグス 永井				19:00 ウーマズライン 宗	19:00 ヒップ&レッグス 徳原	19:00 ヒップ&レッグス 徳原	19:00 ベーシック 樋口				19:00 ベーシック 樋口	19:00 ウーマズライン 永井	19:00 ベーシック 樋口	19:00 ヒップ&レッグス 徳原	
20:00						20:20 ベーシック 徳原		20:20 ウーマズライン 野宮								
	17日 土	18日 日	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土	25日 日	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金	31日 土	
10:00	10:00 ベーシック 遠藤	10:00 ヒップ&レッグス 野宮						10:00 ベーシック 五十畑	10:00 ベーシック 野宮				10:00 ウーマズライン 永井			
11:00	11:20 ヒップ&レッグス 遠藤	11:20 ウーマズライン 永井					11:20 ベーシック 五十畑	11:20 ウーマズライン 永井	11:20 ヒップ&レッグス 野宮				11:20 ベーシック 樋口			
12:00																
13:00																
14:00	14:00 ウーマズライン 徳原	14:00 ベーシック 樋口					14:00 ウーマズライン 遠藤	14:00 ヒップ&レッグス 遠藤	14:00 ボールコア エクササイズ ワークショップ 五十畑		14:00 ヒップ&レッグス 徳原					
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00			19:00 ウーマズライン 宗	19:00 ヒップ&レッグス 遠藤	19:00 ヒップ&レッグス 野宮					19:00 ベーシック 五十畑	19:00 ウーマズライン 宗	19:00 ベーシック 永井				
20:00				20:20 ベーシック 樋口												

- ベーシック 全身のシェイプアップを目的にしたレッスン！前後、左右、回旋の動作を中心に、身体を余すところなく使っていきます♪
- ウーマズライン 女性らしい“S字ライン”を目指すレッスン！デコルテを開き、バックラインを引き締めていきます♪
- ヒップ&レッグス ダイエットのお悩みに多い下半身のシェイプアップに特化したレッスン！むくみを解消しながら、キレイなラインに引き締めていきます♪
- ボールコアエクササイズWS  
  - <五十畑トレーナーによる特別ワークショップ>
  - バランスボールやピラティスボールの弾力を利用し、身体の歪みを改善し、体幹の安定させ、リンパの流れの促進し、ボディメイク&腰痛などの不調改善を目指します♪

## 【NEW】セミパーソナルレッスン

### 【セミパーソナルレッスンとは？】

お客様4名に対してトレーナー1名で行うレッスン形式のパーソナルトレーニング。  
提供内容は固定されていますが、毎回ゆがみチェック&カウンセリングを行い、  
参加されるお客様一人ひとりに合わせたサポートを行います。  
トレーニング初心者の方でも安心して受けていただけて、ベテランの方にはレベルアップのサポートを行うことが可能なので、どなたでも楽しんで参加していただけます。

### 【対象者】

platinum body会員様  
※マイペースコース、60日コース、モニターコースすべてのお客様。  
※自由が丘にご登録のお客様もご参加可能です。

### 【レッスン時間・定員数】

60分 ・ 4名

### 【ワークショップ時間・定員数】

90分 ・ 4名

### 【参加料】

セミパーソナルレッスン： 税込1,100円  
パーソナルヨガWS： 税込2,200円

### 【開催店舗】

platinum body麻布十番

### 【予約開始日】

**毎月20日** WEB： **AM10:00**～受付開始  
電話： **AM10:00**～受付開始  
※11月分のご予約から受付開始時間がAM0:01からAM10:00に変更となりますので、ご注意ください。

### 【予約について】

- WEB、電話、店頭にて受付。
- 月最大予約件数4件  
※1ヵ月で承れる予約件数です。※ワークショップも件数に含まれます。  
※ホットヨガスタジオLAVAのレッスン予約とは別でお取りできます。
- 当日のレッスン予約OK。  
※準備の都合上、できるだけレッスン開始20分前にはご連絡をお願い致します。  
**※当日予約の場合、レッスンに空きがあれば5件目以上のご予約も承ります。**

### 【WEB予約方法について】

- ログインID  
※platinum bodyに登録いただいている電話番号の初めの「0」と「ハイフン」を抜いた数字  
(例) 登録している電話番号0354133561 → ログインID 354133561
- パスワード  
※どなた様も初期パスワードは「pb1111」です。ログイン後、変更をお願い致します。  
※ログインできない場合はplatinum body登録店舗へご連絡をお願い致します。

■ WEB予約はこちら  
QRコード



### 【変更・キャンセルについて】

- WEB、電話、店頭にて受付。  
※お電話・店頭の場合麻布十番のみで受付可能です。  
※自由が丘にご連絡いただいても受付ができませんので、予めご了承ください。
- キャンセル期限は予約日前日の21:00までとなっております。  
※ご予約日前日が定休日の場合は、メールでのご連絡もしくは留守番電話にご登録ください。
- 当日キャンセル、無断キャンセル、上記の時間までに連絡がなかった場合、キャンセルフィー1,100円を頂戴致します。
- なお当日キャンセルの場合は必ず麻布十番までご連絡くださいませ。  
※キャンセルフィーは次回のご来店時に現金にてお支払いをお願い致します。

### 【受付・入室ルールについて】

◎ **11月より受付時間が変更になります。**  
[変更前] レッスン開始時間 (予約時間)  
**[変更後] レッスン開始5分前**  
セミパーソナルレッスンを受講されるすべてのお客様がスムーズにレッスンに入れるよう、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

- スタジオへの入室はレッスン開始10分前から可能です。
- レッスン開始後の途中入室はできません。レッスン開始時間までにスタジオにご入室をお願い致します。  
※ゆがみチェックを希望される方はレッスン開始5分前までにスタジオに入室をお願い致します。  
※レッスン開始5分前を過ぎて入室された場合はゆがみチェックは致しかねますので、予めご了承ください。