



T(H)REE STUDIO PILATES

Pilates Class Schedule

Time/Date	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
09.30-10.30						Total Body (Fundamental) Tan	Total Body (Fundamental) Mae
10.30-11.30	Total Body (Fundamental) Adam	Total Body (Fundamental) May	Total Body (Fundamental) Nong	10.15 Total Body (Fundamental) Gift	Sexy Butts and Thighs Nong	11.00 Sexy Butts and Thighs May	11.00 Fab Abs and Arms Mae
14.30-15.30						Total Body (Fundamental) May	
17.00-18.00	Total Body (Fundamental) Tan	Total Body (Fundamental) May	Total Body (Fundamental) Tan	Total Body (Fundamental) Ajh	Total Body (Fundamental) Tan		
18.00-19.00	Total Body (Fundamental) Tan	Total Body (Fundamental) May	Total Body (Fundamental) May	Total Body (Fundamental) Ajh	Total Body (Fundamental) Tan		
19.30-20.45	Pilates Stretching Tan	Total Body (Fundamental) May	Total Body (Fundamental) Nong	Total Body (Fundamental) Ajh	Pilates Stretching May		

Remark: Total Body
Butt and Thigh
Pilates Stretching

คลาสเบสิค Total Body Work out เป็นการออกกำลังกายทุกส่วนและเน้นการใช้กล้ามเนื้อให้ถูกต้องและการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ
 คลาสเบสิค สร้างความกระชับให้กับกล้ามเนื้ออกัน และเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อขา เพื่อสะโพกและขาที่เรียวยาวกระชับ ผู้เล่นควรเข้าคลาส Total Body มา 10 ครั้ง
 สร้างความแข็งแรงให้กับแกนกลาง คนที่มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม ตัวตึง คอบ่าไหล่และหลัง จะรู้สึกได้ถึงความเบาสบายหายปวด