

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			ヨガシナジー Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Megumi	不定期クラス ピラティス (ヨガFRP) Kasumi <b>10:00-11:15 6日</b>	不定期クラス はじめてのバレエ Megumi <b>10:00-11:30 14日</b>
12:00-13:15			ピラティス(FRP) 中級 Naoto ★★★	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ママピラティス Kimiko 12:00-13:00	不定期クラス はじめてのバレエ Megumi <b>10:00-11:30 27日</b>	
14:00-15:15		不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi <b>2.16日</b>	エポリューションウォーキング Coco	ヨガシナジー Kota			
16:00-17:15			ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★		不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi <b>6.13.27日</b>	
18:00-19:15			ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi			
19:00-20:15						★★★ 中級以上のクラスとなります。	

2月17日(水) 12:00~ピラティス(中級) Naoto、2月19日(金) 10:00~ピラティス(初級) Megumiのクラスは  
ファンクショナルローラーピラティスのイベント開催のため、会場の様子をオンライン配信いたします。  
スタジオ参加の方が画面に写りこむ可能性がございますので、ご了承の上お申し込みください。

- ※スケジュールはやむを得ず変更する場合がございます。最新情報はHPIにてご確認ください。
- ※グループレッスンは予約制となります。定員は12名
- ※スタジオは15分前より受付開始、10分前よりドアオープンとなります。
- ※ママクラス(スケジュール枠 グレー部分となります)
- ※ママクラスのレッスンは60分となります。
- ※ペビーサイン2月24日(水) 12:00-13:00

【不定期クラス】

- 2(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 16(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 6(土) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
- 6(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 13(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 27(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 14(日) 10:00-11:30 はじめてのバレエ Megumi
- 27(土) 10:00-11:30 はじめてのバレエ Megumi

【休 講】

- 17(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco
- 17(水) 16:00-17:15 ヨガフロー (3A's) Coco
- 24(水) 12:00-13:15 ピラティス (FRP)中級 Naoto

【お持ち物】 室内シューズ エポリューションウォーキング