

	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	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	不定期クラス ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 10:00-11:15 6日	不定期クラス はじめてのバレエ Megumi 10:00-11:30 28日
12:00-13:15			ピラティス(FRP) 中級 Naoto ★★★		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 10:00-11:30 13日	
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-15:00 2.16.30日	エボリューションウォーキング Coco	ヨガシナジー Kota			不定期クラス ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 13:00-14:15 28日
16:00-17:15			ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★	NEW! ハタヨガ 初級 Madoka	不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi 6.13.27日	
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。	

※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HP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3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  
 30(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  
 28(日) 13:00-14:15 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  
 13(土) 10:00-11:30 はじめてのバレエ Megumi  
 28(日) 10:00-11:30 はじめてのバレエ Megumi

【休 講】

19(金) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 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 エボリューションウォーキング

