

	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 19.26日	不定期クラス はじめてのバレエ Megumi 10:00-11:30 5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 ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 10:00-11:15 6日
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-15:00 1.22日	エボリューションウォーキング Coco	ヨガシナジー Kota	マタニティピラティス Kimiko 13:30-14:30		
16:00-17:15			ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★	ハタヨガ 初級 Madoka	不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi 5.19.26日	
18:00-19:15			ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi		不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi 12日	
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、マタニティクラス(スケジュール枠 グレー部分となります)

※ママクラス、マタニティクラスのレッスンは60分となります。

※ペビーサイン6月22日 (火) 10:00-11:00

【不定期クラス】

1(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 22(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 6(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 19(土) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 26(土) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 5(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 12(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 19(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 26(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 5(土) 10:00-11:30 はじめてのバレエ Megumi

【休 講】

23(水) 14:00-15:15 エボリューションウォーキング Coco
 23(水) 16:00-17:15 ヨガフロー (3A's) Coco

【お持ち物】 室内シューズ エボリューションウォーキング