

	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 3.17日	不定期クラス ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 10:00-11:15 11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		
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-15:00 6.20日	エポ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 5.10.17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。	

※7月7日 (水) セブンススペシャルクラス！アロマヨガ Sumie 18:00~19:15

※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。

※ペーサイン7月27日 (火) 10:00-11:00

【不定期クラス】

6(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 20(火) 13:30-15:00 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 3(土) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 11(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 17(水) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 3(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 10(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 17(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

23(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 23(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
 28(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー Naoto
 28(水) 12:00-13:15 FRPピラティス (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

