

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			ヨガシナジー 中級 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 14日	不定期クラス ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 10:00-11:15 15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 13:30-14:45 17.31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 14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 28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。
- ※中村尚人シナジー中級クラス初心者不可
- ※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8月24日(火) 10:00-11:00

【不定期クラス】

17(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 31(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 14(土) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 15(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 14(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 28(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

6(金) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 27(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 27(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
 18(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級者) Naoto
 18(水) 12:00-13:15 FRPピラティス (中級) Naoto
 11(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco
 11(水) 16:00-17:15 フローヨガ Coco
 25(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco
 25(水) 16:00-17:15 フローヨガ Coco

【お持ち物】 室内シューズ エポリューションウォーキング