

	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 26日
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Naoto ***	NEW! FRP×バランスロッカー Megumi 12:00-13:00 9/23～スタート	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 7.21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 ***	ハダヨガ 初級 Madoka	不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi 4日17:00-18:15	
18:00-19:15			ハダヨガ 初級 Sumie	ハダヨガ 初級 Kasumi		不定期クラス ピラティス (FRP) 初級 Megumi 11.25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。

※ペーサー9月28日 (火) 10:00-11:00

※9/23～スタート FRP×バランスロッカー (5人限定) 12:00-13:00

【不定期クラス】

7(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
21(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
26(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
4(土) 17:00-18:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
11(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
25(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

2(木) 14:00-15:15 ヨガシナジー Kota
9(木) 14:00-15:15 ヨガシナジー Kota
29(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級) Naoto
29(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
5本指ソックス、大きめのタオル、FRP×バランスロッカー