

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			ヨガシナジー 中級(初心者不可) Naoto ★★★	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 25日	
12:00-13:15			ピラティス(FRP) 中級 Naoto ★★★	FRP×バランスロッカー Megumi 12:00-13:00	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 7.14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		ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 12日
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	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 11日	
18:00-19:15			ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 4日	
19:00-20:15						★★★ 中級以上のクラスとなります。	

年末年始：2021年12月29日(水)～2022年1月4日(火)

※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20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。

※中村尚人ヨガ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。

※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

14(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi

12(日) 14:00-15:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi

【休 講】

16(木) 12:00-13:00 FRP×バランスロッカー Megumi

23(木) 12:00-13:00 FRP×バランスロッカー Megumi

【お持ち物】 室内シューズ : エポリューションウォーキング、バランスロッカー

5本指ソックス : バランスロッカー

