

| | 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 | | 【チャリティークラス】 ピラティス (FRP) 初級 Kazunori 16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 | | ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 13:00-14:15 16日 |
| 14:00-15:15 | | ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45 11.25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 | | 【チャリティークラス】 ピラティス (FRP) 初級 Kazunori 23日 14:00-15:15 |
| 16:00-17:15 | | | ヨガフロー (3A's) Coco | ピラティス(FRP) 中級 Kasumi *** | ハダダガ Madoka | ピラティス (FRP) 初級 Megumi 15.22日 | |
| 18:00-19:15 | | | ハダダガ 初級 Sumie | ハダダガ 初級 Kasumi | | ピラティス (FRP) 初級 Megumi 8.29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)

※スケジュールはやり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】

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

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

16(日) 13:00-14:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi

【チャリティークラス】 寄付で運営するクラス (目安：500円以上～)

16(日) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Kazunori

23(日) 14:00-15:15 ピラティス (FRP)初級 Kazunori

【休 講】

19(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級) Naoto

19(水) 12:00-13:15 ピラティス (FRP)中級 Naoto

28(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko

28(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko

【お持ち物】 室内シューズ：バランスロッカー

5本指ソックス：バランスロッカー