

	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 (ヨガFRP) Kasumi 12日	【チャリティークラス】 ピラティス (FRP) 初級 Kazunori 13.20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 1.8.15.22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	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 12.19.26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 5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HPI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】

12(土) 10:00-11:15 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～)

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

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

【休 講】

9(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級) Naoto

9(水) 12:00-13:15 ピラティス (FRP)中級 Naoto

【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