

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15	ピラティス (FRP) 初級 Megumi 10:00-11:15 7日		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 6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 10:00-11:15 20日
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45 1.22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 5.12.19.26日	
18:00-19:15			ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi			
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】

20(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
7(月) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
1(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
22(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【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~)

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

【休 講】

17(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 : バランスロッカー

5本指ソックス : バランスロッカー