

	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 4日	バランスロッカー Megumi 12日
12:00-13:15			ピラティス(FRP) 中級 Naoto ★★★	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 14.21.28日	エポリューションウォーキング Coco		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 ★★★		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 4.11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 18.25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15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】

4(土) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi
 14(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
 28(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 12(日) 10:00-11:00 バランスロッカー Megumi
 4(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 11(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 18(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】

29(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級) Naoto
 29(水) 12:00-13:15 ピラティス (FRP)中級 Naoto
 23(木) 12:00-13:00 バランスロッカー Megumi
 10(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