

	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 10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 5.19.26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 ★★★			
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 2.9.16.23.30日	ピラティス (FRP) 初級 Keiko 19:00-20:15 24日
19:00-20:15					ピラティス (FRP) 初級 Keiko 1.15日	★★★ 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】

10(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi  
 5(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 19(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 26(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 2(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 9(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 16(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 23(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 30(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 1(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko  
 15(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko  
 24(日) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko

【休 講】

6(水) 18:00-19:15 ハタヨガ Sumie  
 8(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