

	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 14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 2.9.16.30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 Kasumi 19:00~20:15 9.23日	ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 6.20.27日	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 19:00~20:15 21日 ★★★
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 19:00~20:15 2.16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。

※バランスロッカー (5人限定) 12:00-13:00

【不定期クラス】

14(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi  
 2(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 16(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 6(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 27(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 2(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi  
 21(日) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi  
 9(火) 19:00-20:15 ハタヨガ Kasumi  
 5(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko  
 6(土) 15:30-16:30 キッズFRP 一人で参加可能な方  
 9(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 30(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 20(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 16(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi  
 23(火) 19:00-20:15 ハタヨガ Kasumi  
 19(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko

【側弯限定】

3(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (中級) Naoto → 【側弯症の方限定】側弯症のためのFRP 筋トレ  
 3(水) 12:00-13:15 ピラティス (FRP)中級 Naoto → 【側弯症の方限定】側弯症のためのFRP バランス  
 5(金) 14:00-15:15 【側弯症の方限定】側弯症のためのFRP Genki  
 7(日) 14:00-15:15 【側弯症の方限定】側弯症のためのFRP Genki

【休 講】

13(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 17(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco  
 23(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 17(水) 16:00-17:15 フローヨガ Coco

【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

