

	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	NEW! はじめてのピラティス (FRP) Megumi 24日	ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 11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 20.27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 27日	ハタヨガ 初級 Sumie	ハタヨガ 初級 Kasumi		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 3.10.17.24日	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 19:00~20:15 6.20日 ★★★			ピラティス (FRP) 初級 Keiko 2.16.30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】

11(日) 10:00-11:15 ピラティス ヨガFRP Kasumi	
20(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi	3(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
27(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi	10(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
6(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi	17(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
20(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi	24(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
27(火) 19:00-20:15 ハタヨガ Kasumi	24(土) 10:00-11:15 はじめてのピラティス (FRP) Megumi
2(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko	23(金) 13:00-14:00 みんなのFRP Kimiko
16(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko	
30(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Keiko	

【休 講】

23(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
6(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
13(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 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

