

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15						みんなのピラティス (FRP) Kimiko 10:00~11:15 17日	
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	はじめてのピラティス (FRP) Megumi 10:00~11:15 24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 6.13.20.27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		ピラティス (ヨガFRP) Kasumi 19:00~20:15 27日	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 20日		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 6.13日 ★★★	ハタヨガ 初級 Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 2.16日	★★★ 中級以上のクラスとなります。	

年末年始：2022年12月28日（水）14時以降のクラス～2023年1月4日（水）

※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18～20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】

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

【休 講】

28(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco
 28(水) 16:00-17:15 ヨガフロー (3A's) Coco
 28(水) 19:00-20:15 ハタヨガ初級 Sumie

【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

