

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			ヨガシナジー (初級) Yuta	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	ピラティス (FRP) 初級 Megumi		
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Kasumi ★★★	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 1.8.22.29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 22日	ヨガフロー (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★			
18:00-19:15		健康ヨガ 初級 Kasumi 19:00~20:15 29日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 11日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 19:00~20:15 1.15日 ★★★	ハタヨガ 初級 Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 4.18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。(6月より予約システムが変更となっております)

※グループレッスンは予約制となります。当日3時間前まで予約・キャンセル可能

(当日天候、電車停止でキャンセルの場合、042-649-1545または0120-09-1545へおかけください)

※スタジオは15分前より受付・ドアオープンとなります。

※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】

12(土) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
1(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
15(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
22(火) 19:00-20:15 ピラティス (ヨガFRP) Kasumi
29(火) 19:00-20:15 健康ヨガ (初級) Kasumi

【休 講】

2(水) 19:00-20:15 ハタヨガ初級 Sumie
8(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
18(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
18(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
12(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
15(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
17(木) 10:00-11:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
17(木) 12:00-13:00 バランスロッカー Megumi
25(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
25(金) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)初級 Genki

【お持ち物】 室内シューズ : バランスロッカー

ソックス : バランスロッカー

