

	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	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 21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 28日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 10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 7.14日 ★★★	ハタヨガ 初級 Sumie		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 3.17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。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

【休 講】

- 3(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
- 3(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
- 24(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
- 8(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta
- 29(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta
- 24(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

