

	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	アーサナ塾 レベル1 Kasumi <b>10:00-12:00 31日</b>	
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 <b>13:30-14:45</b>	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 <b>19:00~20:15 20日</b>	ハタ・ヨガ (3A's) Coco	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi ★★★			
18:00-19:15		健康ヨガ 初級 Kasumi <b>19:00~20:15 27日</b>		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki <b>19:00~20:15 9.23日</b>	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15		ピラティス (FRP) 中級 Kasumi <b>6.13日</b> ★★★	ノンストレスヨガ (90分) Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Keiko <b>2.16.30日</b>	★★★ 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

※7月よりCoco先生のレッスン名が変更となります (ヨガフロー (3A's) →ハタ・ヨガ (3A's))

【不定期開催】

31(土) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi

【時間変更】

24(土) **18:30-19:45** ピラティス (FRP)初級 Megumi (スタジオ使用により時間変更となっております)

【休 講】

- 9(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
- 9(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
- 15(木) 12:00-13:00 バランスロッカー Megumi
- 21(水) 19:00-20:15 ノンストレスヨガ Naoto
- 27(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 28(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta → (代講) ダンベルヨガ Kasumi

【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

