

	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 10:00-12:00 26日	
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	NEW! 血流巡るヨガシナジー(初級) Miho	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 29日	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 19:00~20:15 22日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 11.25日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15	NEW! ピラティス (FRP) 初級 Yuki 19:30~20:30	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 1日 ★★★	ノンストレスヨガ (90分) Naoto		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。
- ※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

【不定期開催】

- 26(土) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi
- 12(土) 9:30-10:30 ピラティスを体験しよう (胸を開く)
- 13(日) 16:00-17:00 ピラティスを体験しよう (体幹を極める)
- 25(金) 13:00-14:00 助産師さんによる相談会

【休 講】

- 5(土) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi
- 8(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
- 9(水) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
- 9(水) 19:00-20:15 ノンストレスヨガ Naoto
- 10(木) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
- 10(木) 18:00-19:15 健康ヨガ Kasumi
- 15(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
- 23(水) 10:00-11:15 ヨガシナジー (初級) Yuta → (代講) ダンベルヨガ Kasumi
- 23(水) 14:00-15:15 エポリューションウォーキング Coco
- 23(水) 16:00-17:15 ヨガフロア (3A's) Coco
- 24(木) 14:00-15:15 血流巡るヨガシナジー Miho
- 25(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko

- 【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

