

	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 14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	健康ヨガ Kasumi 13:00-14:15 14日	
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45	エボリューションウォーキング Coco	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 17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 24日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 13.27日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15	ピラティス (FRP) 初級 Yuki 19:30~20:30	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 3.10日 ★★★	ホストレスヨガ (90分) Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 6.20日	★★★ 中級以上のクラスとなります。	

【年末年始】 12/29-1/5

※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】

14(木) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi
 14(木) 13:00-14:15 健康ヨガ Kasumi

【合同開催】

20(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 20(金) 12:00-13:00 マタニティピラティス Kimiko
 20(金) 13:00-14:00 助産師さんによる相談会

【レッスン時間変更】

14(土) 16:30-17:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 28(土) 16:00-17:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【休 講】

1(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 19(木) 12:00-13:00 バランスロッカー Megumi

【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

