

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			NEW! 肩こり予防のヨガシナジー 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 27日
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Kasumi ★★★	バランスロッカー(第1.3.5) ハレトン (第2.4) Megumi 12:00-13:00 11:30~12:15	ママピラティス Kimiko 12:00-13:00		ダンベルヨガ Kasumi 13:00~14:15 27日
14:00-15:15		ピラティス (FRP) 初級 Megumi 13:30-14:45	エ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 15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 11.15日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	
19:00-20:15	ピラティス (FRP) 初級 Yuki 19:00~20:15	ピラティス (FRP) 中級 Kasumi 1.8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
 ※月曜19:30~のFRP (初級) は19:00~20:15までに変更となります。
 ※水曜10:00~のヨガシナジー は肩こり予防のためのヨガシナジー に変更となります。

【不定期開催】
 27(日) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi
 27(日) 13:00-14:15 ダンベルヨガ Kasumi
 6(日) 12:30-13:30 スタンディングピラティス Megumi

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

【休 講】
 1(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 2(水) 19:00-20:30 ノンストレスヨガ Naoto
 4(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko
 4(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko
 15(火) 13:30-14:45 ピラティス (FRP)初級 Megumi
 29(火) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi
 30(水) 19:00-20:15 ピラティス (FRP)中級 Kasumi

【お持ち物】
 ソックス : バランスロッカー

