

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00-8:15							
10:00-11:15			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 24日	
12:00-13:15			ピラティス (FRP) 中級 Kasumi ★★★	NEW! バランスロッカー(第1.3.5) バレトン (第2.4) Megumi 11:30-12:30 11:30~12:15	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	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 20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 27日		健康ヨガ 初級 Kasumi	ピラティス (FRP) 初級 Genki 19:00~20:15 23日	ピラティス (FRP) 初級 Megumi	★★★ 中級以上のクラスとなります。
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 6.13日 ★★★	NEW! ノンストレスヨガ(第1.3) ヨガシナジー (第2.4) (90分) Naoto		ピラティス (FRP) 初級 Keiko 2.9.30日		

※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) 時間変更11:30-12:30に変更となります。

※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】 24(土) 10:00-12:00 アーサナ塾レベル1 Kasumi  
5(月) 9:30-10:30 スタンディングピラティス Megumi

【曜日or時間変更】  
8(木) 12:30-13:30 ママピラティス Kimiko  
15(木) 11:30-12:30 ママピラティス Kimiko  
15(木) 12:45-13:45 マタニティピラティス Kimiko  
17(土) 19:15-20:45 ピラティス FRP(初級) Megumi

【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) 11:30~12:30 バランスロッカーMegumi  
15(木) 14:00~15:15 血流巡るヨガシナジー Miho  
16(金) 10:00-11:15 ピラティス FRP(初級) Megumi  
16(金) 12:00-13:00 ママピラティス Kimiko  
16(金) 13:30-14:30 マタニティピラティス Kimiko  
16(金) 19:00-20:15 ピラティス FRP(初級) Keiko

【お持ち物】  
ソックス : バランスロッカー