

LESSON SCHEDULE - サンピラティス レッスンスケジュール -

レッスン体験は完全予約制です。ホームページまたはお電話にてご予約ください。
下記スケジュールは 2018 年 12 月からのものです。

- [1] 初心者向け
- [1.5] 少し慣れた方向け
- [2] 中級者向け

月	火	水	木	金	土	日	
毎週月曜日は定休となります。	10:00 ~ 11:00 🍃 Yoga 1	10:00 ~ 11:00 🍃 Pilates 1	10:00 ~ 11:00 🍃 MOTR 1	10:00 ~ 11:00 🍃 Pilates 1	9:45 ~ 10:45 🍃 Pilates 1	9:45 ~ 10:45 🍃 MOTR 1	
	11:15 ~ 12:15 🍃 Yoga 1	11:15 ~ 12:15 Pilates 2	11:15 ~ 12:15 🍃 Pilates 1	11:15 ~ 12:15 🍃 MOTR 1	11:15 ~ 12:15 Pilates 1.5	11:15 ~ 12:15 🍃 Pilates 1	
	13:15 ~ 14:15 🍃 Pilates 1	14:00 ~ 15:00 🍃 Pilates 1	13:15 ~ 14:15 🍃 MOTR 1	14:00 ~ 15:00 Pilates 2	13:15 ~ 14:15 🍃 MOTR 1	13:15 ~ 14:15 Pilates 1.5	
	14:30 ~ 15:30 🍃 MOTR 1		14:30 ~ 15:30 🍃 Pilates 1		14:45 ~ 15:45 Pilates 2	14:45 ~ 15:45 🍃 Pilates 1	
				15:30 ~ 16:30 🍃 Pilates 1		16:00 ~ 17:00 🍃 Pilates 1	
	19:30 ~ 20:30 🍃 MOTR 1	19:15 ~ 20:15 🍃 Pilates 1	19:15 ~ 20:15 🍃 Yoga 1	19:30 ~ 20:30 🍃 Pilates 1	フリーチョイス制です どれでも好きなレッスンを 回数分だけご参加いただけます。		
	20:45 ~ 21:45 🍃 Pilates 1	20:30 ~ 21:30 Pilates 1.5	20:30 ~ 21:30 🍃 Yoga 1	20:45 ~ 21:45 🍃 MOTR 1			



正しい動きで、ココロもカラダも正しく機能。

〒300-1206 茨城県牛久市ひたち野西2-10-8

☎ 029-828-5517