

	月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	毎週月曜日は定休日です	10:00 ~ 11:00 Yoga	10:00 ~ 11:00 Pilates1	10:00 ~ 11:00 Light Pilates	10:00 ~ 11:00 MOTR	9:45 ~ 10:45 Pilates1	9:45 ~ 10:45 MOTR
11:00		11:15 ~ 12:15 Yoga	11:15 ~ 12:15 Pilates 2	11:15 ~ 12:15 Easy Flow	11:15 ~ 12:15 Pilates1	11:15 ~ 12:15 Pilates1.5	11:15 ~ 12:15 Pilates1
12:00							
13:00							
14:00		13:15 ~ 14:15 MOTR	14:00 ~ 15:00 Pilates1	13:15 ~ 14:15 カラダ整える	13:30 ~ 14:30 Pilates 2	14:00 ~ 15:00 Pilates 2	13:30 ~ 14:30 Pilates1.5
15:00		14:45 ~ 15:45 Pilates1			14:45 ~ 15:45 Pilates1		14:45 ~ 15:45 Pilates1
16:00						15:45 ~ 16:45 ①.③ Pilates1 ②.④ MOTR	
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		19:30 ~ 20:30 MOTR	19:15 ~ 20:15 Pilates1	19:15 ~ 20:15 Yoga	19:30 ~ 20:30 Pilates1		
21:00		20:45 ~ 21:45 Pilates1	20:30 ~ 21:30 Pilates1.5	20:30 ~ 21:30 Yoga	20:45 ~ 21:45 MOTR		
22:00							

※表は 2019/4 ~ のものです

フリーチョイス制!

毎回決まったレッスンではなく、お客様の好きなレッスンをチョイスし、ご参加いただけます。