

LESSON SCHEDULE

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。
 [1] 初心者向け [1.5] 少し慣れた方向け [2] 中級者向け

お好きなレッスンが
1,000円+税で体験できます!
 ※完全予約制・お1人様1回限り

月	火	水	木	金	土	日
毎週月曜日は定休となります。	10:30 ~ 11:30 骨盤調整ヨガ	10:00 ~ 11:00 Pilates 1	10:00 ~ 11:00 Light Pilates	10:00 ~ 11:00 Pilates 1.5	9:45 ~ 10:45 Pilates 1	9:45 ~ 10:45 MOTR
	11:45 ~ 12:45 グループ リフォーマー	11:15 ~ 12:15 MOTR	11:15 ~ 12:15 Easy Flow	11:15 ~ 12:15 Pilates 1	11:15 ~ 12:15 Pilates 1.5	11:15 ~ 12:15 Pilates 1
	13:15 ~ 14:15 MOTR	13:30 ~ 14:30 Pilates 1	13:15 ~ 14:15 カラダ 整える	12:30 ~ 13:30 グループ リフォーマー	13:45 ~ 14:45 Pilates 2	13:30 ~ 14:30 Pilates 1.5
	14:45 ~ 15:45 Pilates 1	14:45 ~ 15:45 グループ リフォーマー		13:45 ~ 14:45 Pilates 2	13:45 ~ 14:45 Pilates 2	14:45 ~ 15:45 Pilates 1
				15:00 ~ 16:00 MOTR	15:15 ~ 16:15 ①,③週 Pilates 1 ②,④週 MOTR	16:00 ~ 17:00 Pilates 0.5
					16:45 ~ 17:45 グループ リフォーマー	
	19:30 ~ 20:30 MOTR	19:30 ~ 20:30 Pilates 1	19:15 ~ 20:15 ハタヨガ	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。 スケジュールは 2019年10月現在のものです。	
	20:45 ~ 21:45 Pilates 1	20:45 ~ 21:45 MOTR	20:30 ~ 21:30 陰ヨガ	20:45 ~ 21:45 Pilates 1.5		

2019.10 ~
**NEW
 LESSON**
 スタート

茨城初! Reformer ^{リフォーマー} グループレッスン

ピラティス専用マシン「リフォーマー」で効果も効率もUP!

※グループリフォーマーへのご参加は以下の条件が必要となります。
 ・ピラティス1レッスンを4回以上ご参加された方 ・ヒザや腰に、激しい痛みのない方