

LESSON SCHEDULE 2024.1~

[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。					8:30 ~ 9:30 Pilates 1.5	8:30 ~ 9:30 Pilates 1
	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 MOTR	9:45 ~ 10:45 Pilates 1	9:45 ~ 10:45 MOTR
		11:15 ~ 12:15 Pilates 1.5	11:30 ~ 12:30 姿勢改善 Pilates	11:15 ~ 12:15 Pilates 1	11:15 ~ 12:15 Pilates 2	11:15 ~ 12:15 Pilates 1
	13:15 ~ 14:15 MOTR	13:15 ~ 14:15 Pilates 1		13:30 ~ 14:30 グループ リフォーマー		
	14:45 ~ 15:45 Pilates 1	14:45 ~ 15:45 グループ リフォーマー	14:00 ~ 15:00 カラダ 整える		13:45 ~ 14:45 グループ リフォーマー	13:45 ~ 14:45 Pilates 1.5
				15:00 ~ 16:00 MOTR	15:15 ~ 16:15 ①.③週 Pilates 1 ②.④週 MOTR	15:15 ~ 16:15 Pilates 0.5
					18:30 ~ 19:00 ショートグループ リフォーマー	
	19:15 ~ 20:15 MOTR	19:30 ~ 20:30 Pilates 1	19:15 ~ 20:15 ハタヨガ	19:30 ~ 20:30 Pilates 1		
	20:45 ~ 21:45 ①.③週 グループリフォーマー ②.④.⑤週 Pilates 1	20:45 ~ 21:45 MOTR	20:45 ~ 21:45 リセットヨガ	20:45 ~ 21:45 Pilates 1.5		

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。

グループリフォーマーは2回分となります。