

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

月	火	水	木	金	土	日	
毎週月曜日は定休となります。	10:15 ~ 11:15 🍃 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		12:30 ~ 13:30 グループ リフォーマー			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	14:00 ~ 15:00 🍃 カラダ 整える	13:45 ~ 14:45 Pilates 2	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	
						16:45 ~ 17:45 グループ リフォーマー	16:00 ~ 17:00 🍃 Pilates 0.5
	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>フリーチョイス制です</p> <p>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。</p> <hr/> <p>グループリフォーマーは回数が 2回分となります</p> <hr/> <p>スケジュールは 2020年10月現在のものです。</p> </div>		
	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			