

曜日	火		水		木		金		土	日
スタジオ	フローリング	カーペット	フローリング	カーペット	フローリング	カーペット	フローリング	カーペット	フローリング	フローリング
	フラダンス 月曜(月2回) 11:00~12:30 別途月謝制 お申込み・お問合せ先 054(351)0303 フラ ハラウ アコアコ 松永亜子先生		「マスターストレッチ40分」 担当:TOMOKO 日曜12:00~12:40 定員4名 受講料1,030円 / 一般2,060円 パレエバーにつかまって、トレーナーの補助とともに、お尻~足裏まで脚全体にストレッチ後、アンバランスな関節の使い方、筋肉の使い方を修正しながら、エクササイズ。レッスン後は、足の裏でしっかりと地面をつかんで歩くことを感じられます。						8:15~9:45 ヒーリングヨガ (会員無料・一般1,030円) ★ HIROMI	
10:00	ルーシーダットン	ピラティス チェア&リフォーマ (有料)	シェイプアップ ピラティス	小顔フェイス シャルヨガ	ピラティス 二の腕背中 引き締め		骨格矯正 パーソナル ピラティス		アンチエイジング ピラティス	ピラティス 入門
10:30	★ SHOKO	★★★ SUGAKO	★★★ ATSU	★ MIKI	★★★ RICA		★~★★★ SUGAKO		★ RICA	★ RICA
11:00	ピラティス 入門	タイ式 ストレッチ	パレエ (初級)	ピラティス チェア&リフォーマ (有料)	ピラティス 入門		パレエ (基礎)		ピラティス 入門	姿勢美人 ピラティス
11:30	★ SUGAKO		★★ RICA	★★★ NAO	★ RICA		★ SAEKO		★ RICA	★★★ RICA
12:00	ピューティー ベルヴィス®		ジャズダンス		リラックス ヨガ	マタニティ ピラティス	ジャズダンス 入門		癒しの陰ヨガ	マスター ストレッチ40 分定員4名 1,030円
12:30	★ HISANO		★ SHIN		★ HIROMI	★ RICA	★ SHIN		★ MIKI	TOMOKO
13:00	はじめての ピラティス		パレエ (中級)		シェイプアップ ピラティス		13:00~13:45 産後ケア ピラティス	●ピラティスチェア&リフォーマー(有料) 火曜 10:00~ / 19:30~ 水曜 11:00~ 木曜 19:30~ 受講料:10ポイントまたは200円 ※当日キャンセルは受講料100%のキャンセル料が発生します。		
13:30	★ SUGAKO		★★★ RICA		★★★ RICA		★ RICA・SUGAKO	●お子様連れで参加できる 産後ケアピラティス(月4回) 木曜14:00~14:45 金曜13:00~13:45 入会金10,290円 月謝5,660円 赤ちゃん、または幼児同伴OKのクラスです。産後、体型を戻したい方にオススメ! ストレス解消、ママ友達もできて、心も身体もリフレッシュ。楽しい育児ライフのスタート! ●ダンス会員 (下記の区分があります) パレエ会員、ジャズダンス会員 ベリーダンス会員		
14:00	15:30~16:15 KIDS/パレエ (3歳~) (月謝制) SAEKO	KIDSパレエ KIDSヒップホップ 随時生徒募集中! 入会金10,290円 月謝5,140円 対象...3歳~小学生			14:00~14:45 産後ケア ピラティス ★ RICA			●ピラティスチェア&リフォーマー(有料) 火曜 10:00~ / 19:30~ 水曜 11:00~ 木曜 19:30~ 受講料:10ポイントまたは200円 ※当日キャンセルは受講料100%のキャンセル料が発生します。		
16:30	16:30~17:20 KIDS/パレエ (小学生) (月謝制) SAEKO		16:30~17:15 KIDS/パレエ (3歳~) (月謝制) SAYAKA	マタニティピラティス 木曜 12:00~12:45 入会金10,290円 月謝5,660円(月4回) チケット5回 8,230円 10回 15,430円 お腹が大きい妊婦さんにも無理なくできるマット運動だけをとり入れています。激しい動きはありません。お産のときに使う筋肉を無理なくトレーニングしていき、柔軟性も高めていきます。			17:00~17:45 KIDS ヒップホップ (3歳~) トランクス	●ピラティスチェア&リフォーマー(有料) 火曜 10:00~ / 19:30~ 水曜 11:00~ 木曜 19:30~ 受講料:10ポイントまたは200円 ※当日キャンセルは受講料100%のキャンセル料が発生します。		
17:15~18:05 KIDS/パレエ (小学生) (月謝制) SAYAKA								●ピラティスチェア&リフォーマー(有料) 火曜 10:00~ / 19:30~ 水曜 11:00~ 木曜 19:30~ 受講料:10ポイントまたは200円 ※当日キャンセルは受講料100%のキャンセル料が発生します。		
18:30	ピラティス 二の腕背中 引き締め	リラックス ヨガ		骨盤調整 ピラティス	骨格矯正 パーソナル ピラティス		はじめての キレイになる ヨガ	加圧トレーニング(30分) 体験¥2,880(お1人様1回限り) フリーパス会員: 1回3,600円 4回チケット13,170円 一般:1回5,140円 4回チケット18,510円		
19:00	★★★ SUGAKO	★ EMIKO	パレエ (初級)	★ KAORI	★ SUGAKO		★ EMI	●ピラティスチェア&リフォーマー(有料) 火曜 10:00~ / 19:30~ 水曜 11:00~ 木曜 19:30~ 受講料:10ポイントまたは200円 ※当日キャンセルは受講料100%のキャンセル料が発生します。		
19:30	シェイプアップ ピラティス	ピラティス チェア&リフォーマ (有料)	バーレッスン 40~50分 センターレッスン 30~40分	お腹スッキリ ピラティス	ルーシー ダットン	ピラティス チェア&リフォーマ (有料)	パレエ (基礎)	ストレッチ& ピラティス (ウェープリング)	☆NEWレッスン☆ ピューティーピラティス 木曜 20:30~ 担当:NAOMI 呼吸を意識したエクササイズで、血液の巡りを良くし、1日の疲れを癒し、ゆったりとした気分でご自宅にお帰りいただくクラスです。	
20:00	★★★ ATSU	★★★ SUGAKO	★★★ SAEKO	★ ATSU	★ SHOKO	★ SUGAKO	★ SAEKO	★ SUGAKO	☆NEWレッスン☆ ピューティーピラティス 木曜 20:30~ 担当:NAOMI 呼吸を意識したエクササイズで、血液の巡りを良くし、1日の疲れを癒し、ゆったりとした気分でご自宅にお帰りいただくクラスです。	
20:30	ベリーダンス 入門	骨盤ストレッチ	ピラティス 入門	バーレッスンのみの受講も可能です。	ピューティー ピラティス		ピラティス 美脚・ヒップ	☆NEWレッスン☆ ピューティーピラティス 木曜 20:30~ 担当:NAOMI 呼吸を意識したエクササイズで、血液の巡りを良くし、1日の疲れを癒し、ゆったりとした気分でご自宅にお帰りいただくクラスです。		
21:00	★ makko	★ KAORI	★ ATSU		★ NAOMI		★★★ TOMOKO	☆NEWレッスン☆ ピューティーピラティス 木曜 20:30~ 担当:NAOMI 呼吸を意識したエクササイズで、血液の巡りを良くし、1日の疲れを癒し、ゆったりとした気分でご自宅にお帰りいただくクラスです。		
21:30								☆NEWレッスン☆ ピューティーピラティス 木曜 20:30~ 担当:NAOMI 呼吸を意識したエクササイズで、血液の巡りを良くし、1日の疲れを癒し、ゆったりとした気分でご自宅にお帰りいただくクラスです。		