

曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00		<b>New!!</b>	<b>ピラティス 美脚・ヒップ ★★ SUGAKO</b>	<b>シェイプアップ ヨガ ★ MIKI</b>	<b>産後ケア ピラティス (月謝制) ★ TOMOKO</b>	<b>A-ヨガ ★ MINORI</b>	<b>浜松スタジオ</b> ●日曜8:15 ～【ヒーリン グヨガ】開講 中! ・N、D会員様 も無料でご参加 いただけます。 ・一般の方も 随時1,030円で ご参加できま すので、お友達と ぜひ、ご受講く
10:50							
11:00	小顔フェイシャル ヨガ ★ MIKI		<b>ピラティス入門 ★ SUGAKO</b>	<b>ベリーダンス 入門 ★ MAMIKO</b>	<b>骨盤調整 ピラティス ★★ TOMOKO</b>	<b>姿勢美人 ピラティス ★ KAORI</b>	
11:50							
12:00	アンチエイジング ピラティス ★ RICA				バランスボール エクササイズ ★ 定員9名予約制 JUN		
12:50							
13:00			<b>マタニティ ピラティス (月謝制) ★ SUGAKO</b>	<b>マタニティピラティス</b> 水曜 13:00～13:45 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。			
13:45							
16:15	キッズHIPHOP Aクラス(3～6歳) 16:15～17:00 トランクス	<b>KIDSヒップホップ随時生徒募集中!</b> 入会金10,290円 月謝5,140円 対象…3歳～小学生 無料体験受付中					
17:00	キッズHIPHOP Bクラス(小学生) 17:00～17:45 トランクス	<b>キッズHIPHOP</b> 祝日はAMIに 変更					
17:45							
18:00	骨盤ストレッチ ★ KAORI		<b>シェイプアップ ピラティス ★★ SUGAKO</b>	<b>姿勢美人 ピラティス ★★ KAORI</b>	<b>ピラティス入門 ★ KAORI</b>		
18:50							
19:00	<b>ビューティーヨガ ★ EMIKO</b>	<b>New!!</b>	<b>バーソール ピラティス ★ SUGAKO</b>	<b>リラックスヨガ ★ MIKI</b>	<b>ピラティス初級 ★★ KAORI</b>		
19:50							
20:00	美脚ピラティス ★～★★ KAORI			<b>ベリーダンス 入門 ★ MAMIKO</b>	<b>バレトン ★ YUMIKO</b>		
							<b>スタジオオ riental利用者募集中!</b> 各種教室・勉強会・会合等に ご利用いただけます。 (平日1h ¥1,995～) お気軽にご相談ください。
							<b>プライベートレッスン</b> <フリーパス会員> 50分1回: ¥4,110～ ¥3,090～(ダブル) <プライベート会員> 入会金: ¥10,290 50分1回: ¥6,170～ ¥5,140～(ダブル) <b>【加圧体験】</b> ¥2,880 <フリーパス会員> 30分1回: ¥3,600 <プライベート会員> 30分1回: ¥5,140 グループレッスンの時間に合わない 自分ひとりのペースで行いたい、お 悩みや身体に合わせたメニューで