

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
10:00	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 アコアコア 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 バレエバーにつかまっ、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 リラックスヨガ (会員無料・一般1,030円) HIROMI
10:30	リラックス ヨガ ★ SHOKO	ピラティス チェア&リフォーマ (有料) ★★ SUGAKO	シェイプアップ ピラティス ★★ ATSU	リラックス ヨガ ★ KAORI	ピラティス (二の腕 背中) ★★ RICA		骨格改善 パーオソル ピラティス® ★ SUGAKO		アンチエイジング ピラティス ★ RICA	ピラティス 入門 ★ RICA
11:00										
11:30	ピラティス 入門 ★ SUGAKO		バレエ (初級) ★★ RICA	ピラティス チェア&リフォーマ (有料) ★★ NAO	ピラティス 入門 ★ RICA		バレエ (基礎) ★ SAEKO		ピラティス 入門 ★ RICA	ピラティス (美脚 ヒップ) ★★ RICA
12:00										
12:30	ビューティー ペルヴィス® ★ HISANO		ジャズダンス ★ SHIN		リラックス ヨガ ★ HIROMI	マタニティ ピラティス ★ RICA	ジャズダンス 入門 ★ SHIN		new! 第1週 キッズ ピラティス 第4週 歩き方教室	マスター ストレッチ40 定員4名 1,030円 TOMOKO
13:00										
13:30	はじめての ピラティス ★ SUGAKO		バレエ (中級) ★★ RICA		シェイプアップ ピラティス ★★ RICA		13:00～13:45 産後ケア ピラティス ★ RICA・SUGAKO	●第1週 KIDSピラティス 受講料:1,030円 12:00～12:40 幼児 RICA 12:40～13:25 小学生 MADOKA ●第4週 歩き方教室 RICA 受講料 ゴールド会員…無料 その他会員…1,030円 一般…2,060円		
14:00										
15:45～16:30	KIDSバレエ (3歳～) (月謝制) SAEKO		KIDSバレエ 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バレエ (小学生) (月謝制) SAEKO		16:30～17:15 KIDSバレエ (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	●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) バレエ会員、ジャズダンス会員 ベリーダンス会員 入会金 10,290円 月4回 5,660円	
18:30	new! 骨格改善 パーオソル ピラティス® ★★ SUGAKO				ピラティス 入門 ★ KAORI	骨格改善 パーオソル ピラティス® ★ SUGAKO		リラックス ヨガ ★ EMI		
19:00	リラックス ヨガ ★ EMIKO		バレエ (初級) パーレッスン 40～50分 センターレッスン 30～40分 ★★ SAEKO		ピラティス (二の腕 背中) ★★ ATSU	リラックス ヨガ ★ SHOKO	ピラティス チェア&リフォーマ (有料) ★ SUGAKO	バレエ (基礎) ★ SAEKO	ピラティス 入門 (ウェアリング) ★ SUGAKO	
19:30										
20:00	シェイプアップ ピラティス ★★ ATSU	ピラティス チェア&リフォーマ (有料) ★★ SUGAKO								
20:30										
21:00	ベリーダンス 入門 ★ makko	骨盤ストレッチ ★ KAORI	ピラティス 入門 ★ ATSU	パーレッスンのみの受講も可能です。		ピラティス 入門 ★ NAOMI		ピラティス (美脚 ヒップ) ★★ TOMOKO	new! 骨格改善パーオソルピラティス®★★ 火曜18:30～19:20 SUGAKO ほぐしメニューはシンプルにピラティス・パーオソルメニューをたくさん取り入れます。骨格を整えながら柔軟性アップを目指します。	
21:30										