

曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00			ピラティス (美脚ヒップ) SUGAKO	リラックス ヨガ KAORI	産後ケア ピラティス (月謝制) TOMOKO	リラックス ヨガ MINORI	<b>浜松スタジオ</b> ●日曜8:15 ～【リラックス 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 ださい。
10:50							
11:00	リラックス ヨガ KAORI		ピラティス 入門 SUGAKO	ベリーダンス 入門 MAMIKO	ピラティス (二の腕背中) TOMOKO	ピラティス 入門 KAORI	
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		●お子様連れで参加できる <b>産後ケアピラティス(月4回)</b> 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! ● <b>ダンス会員</b> (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
12:50							
13:00			マタニティ ピラティス (月謝制) SUGAKO	<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 け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	キッズHIPHOP 祝日はAMに 変更					
17:45							
18:00	骨盤ストレッチ KAORI		ピラティス (美脚ヒップ) SUGAKO	ピラティス (二の腕背中) KAORI	ピラティス 入門 KAORI		<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) 【加圧体験】 ¥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
18:50							
19:00	リラックス ヨガ EMIKO		骨格改善 パーオソル ピラティス® SUGAKO	リラックス ヨガ EMIKO	ピラティス (二の腕背中) KAORI		
19:50							
20:00	ピラティス (美脚ヒップ) KAORI			ベリーダンス 入門 MAMIKO	バレトン YUMIKO		<b>スタジオレンタル利用者募集中!</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。