

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 (ウェーブリン グ) 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1,080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	リラックス ヨガ KAORI		ピラティス 入門 SUGAKO	骨盤調整 &ストレッチ KAORI	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				骨盤底筋ヨガ KAORI		●MIKIの陰ヨガ 90分 月1回 開講準備中! 日程が決まり次第 お知らせします。
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10,800円 月謝5,940円(月4回) チケット5回 8,640円 10回 16,200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取り入れてい 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。			●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>  入会金10,800円 月謝5,940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!
13:45							●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 10,800円 月4回 5,940円
17:00	キッズダンス Bクラス(小学生) 17:00～17:45 トランクス						
17:45							
18:00	骨盤調整& 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		
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	ムーンセラピー ヨガ EMIKO	ピラティス (二の腕背中) KAORI		●ムーンセラピーヨガ 木曜 19:00～ EMIKO  月の満ち欠けから身体に受ける影 響を考慮したヨガです。月齢に合わ せて心静かに瞑想する週、身体 の基礎を作る週、デトックス効果 を高める週などプログラムが変化 します。クラスの最後にはヨガ セラピーを取り入れたシャバ アースナを行います。
19:50							
20:00	ピラティス (美脚ヒップ) KAORI			ベリーダンス 入門 MAMIKO	パレトン YUMIKO		

**キッズダンス随時生徒募集中!**  
 入会金10,800円 月謝5,400円  
 対象...3歳～小学生  
 無料体験受付中

**キッズダンス**  
 祝日は10:00～10:45  
 に変更