

曜日	火		水		木		金		土	日	
スタジオ	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	1st	
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1,080円/一般2,160円 バ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 リラックスヨガ (会員無料・一般1,080円) HIROMI
10:30	骨盤調整 & ストレッチ KAORI		ピラティス 入門 ATSU		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 NAOMI		ジャズダンス SHIN		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		バレエ (バーレッスン) RICA		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		●キッズ ピラティス ●マスター ストレッチ 随時開講中	マスター ストレッチ40 定員4名 1,080円 TOMOKO	
13:00											
13:30	はじめての ピラティス NAOMI		RICA バレエ (フロア)		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 キッズピラティス 受講料:1,080円 12:00～12:40 幼児 RICA 12:40～13:25 小学生 MADOKA ●随時 マスターストレッチ40 RICA 受講料 会員…1,080円 一般…2,160円			
14:00											
15:45～16:30	キッズバレエ (3歳～) (月謝制) SAEKO		キッズバレエ 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		14:00～14:45 産後ケア ピラティス RICA		マスターストレッチご受講の持ち物 スニーカー(底の厚いシューズ) 靴下				
16:30	16:30～17:20 キッズバレエ (小学生) (月謝制) SAEKO		16:30～17:15 キッズバレエ (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10,800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 キッズダンス (3歳～) TranX	●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10,800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! ●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		
18:30											
19:00	リラックス ヨガ EMIKO		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				
19:30											
20:00	シェイプアップ ピラティス ATSU		バレエ (基礎) SAEKO		リラックス ヨガ SHOKO		ピラティス 入門 (ウェーブリング) SUGAKO	お知らせ 2ndスタジオは現在新エクササイズを準備中ですので、ご期待ください!!			
20:30											
21:00	骨盤調整 & ストレッチ KAORI		ピラティス 入門 ATSU		ピラティス 入門 NAOMI		ピラティス (美脚 ヒップ) TOMOKO				
21:30											