

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	<p>★日曜特別レ ッスン開講中!!★ 月1回</p> <p>【朝ヨガ】 9:00～10:00 ・会員様無料。 ・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 講ください。</p> <p>【ピラティス 体験会】 10:00～10:50 1,080円でご参加 いただけます！ お一人1回。</p> <p>皆さんが初めて の方なので安心。</p>
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			マタニティ ピラティス (月謝制) KAORI	骨盤底筋ヨガ KAORI		
12:50							
13:00							
13:45				●マタニティピラティス 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			
17:00	キッズダンス Bクラス(小学生) 17:00～17:45 トランクス			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。			
17:45						●お子様連れで参加できる 産後ケアピラティス(月4回) 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！	
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						●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	
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	バレトン YUMIKO		
19:50						◎ムーンセラピーヨガ 木曜 19:00～ 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サナを行います。	
20:00	ピラティス (美脚ヒップ) KAORI			ベリーダンス 入門 MAMIKO	ピラティス (二の腕背中) KAORI		

●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