

曜日	火		水		木		金		土	日		
スタジオ	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	1st	2nd	
9:00	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		●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!						8:15～9:45 リラックスヨガ (会員無料・一般1,080円) EMIKO	レギュラー リフォーマー RICA		
9:30			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	アンチエイジング ピラティス RICA	週替わり レッスン				
10:00	ピラティス 入門 NAOMI	レギュラー リフォーマー NAO	ジャズ ストレッチ SHIN	ビギナー タワー KAORI	ピラティス 入門 RICA	パレエ (基礎) SAEKO	ビギナー リフォーマー SUGAKO	ピラティス 入門 RICA	ピラティス (美脚 ヒップ) RICA			
11:00	ビューティーベルヴィス® HISANO		ジャズダンス SHIN	マタニティ ピラティス KAORI	リラックス ヨガ EMIKO	ジャズダンス 入門 SHIN		キッズ ピラティス 毎月第1週 開講				
12:00	はじめてのピラティス NAOMI		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週土曜 キッズピラティス 受講料:1,080円 12:00～12:40 幼児 担当:RICA 12:40～13:25 小学生 担当:MADOKA						
12:30	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	日曜10:00 週替わりレッスンメニュー 1月 7日 代謝アップストレッチ KAORI 14日 ベルヴィスフローダンス HISANO 21日 姿勢美人ピラティス NON 28日 筋膜ムーブメント NAO 2月 4日 ビューティーベルヴィス□ HISANO 18日 骨格改善パーオソルピラティス□ SUGAKO 25日 代謝アップストレッチ KAORI 3月 4日 筋膜ムーブメント NAO 11日 ピラティス入門 NAOMI 18日 バランスコーディネーション SHOKO 25日 骨格改善パーオソルピラティス□ SUGAKO						
13:00	キッズバレエ (小学生) (月謝制) SAEKO	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 水曜 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	マスターストレッチ25分・50分 ご希望の日程をお知らせください。 担当: RICA / TOMOKO ☆フリーパス会員(D・N・G)受講料 ・25分 シングル 2,160円 ダブル 1,620円 ・50分 シングル 4,320円 ダブル 3,240円 ※受講の際の持ち物 スニーカー(底の厚いシューズ)・靴下				
13:30	骨盤調整 & ストレッチ KAORI		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	ビギナー リフォーマー SUGAKO	グループリフォーマー 定員6名 受講料:フリーパス会員 1,080円 その他会員2,160円 一般3,780円				
14:00	シェイプアップ ピラティス ATSU	レギュラー リフォーマー NAO	パレエ (基礎) SAEKO	ビギナー タワー KAORI	リラックス ヨガ SHOKO	ピラティス 入門 (ウェーブリング) SUGAKO	※ご注意 受講料が発生するクラスの当日キャンセルは、全額キャンセル料をいただきます。キャンセルはできるだけ前日20時までにお願いたします。					
15:00	ビューティーベルヴィス® HISANO		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						
16:30												