

スタジオHELSTA浜松 タイムテーブル 2018年3月～ ※赤枠が変更になったレッスンです。

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です！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	グループ リフォーマー RICA		
9:30												
10:00	筋膜 ムーブメント NAO		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		
10:30												
11:00	ピラティス 入門 NAOMI	グループ リフォーマー NAO	ストレッチ SHIN	グループ リフォーマー KAORI	ピラティス 入門 RICA		バレエ (基礎) SAEKO	グループ 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		
11:30			ジャズダンス SHIN									
12:00	ビューティー ベルヴィス® HISANO			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			
12:30			バレエ (パーレッスン) RICA									
13:00	はじめての ピラティス NAOMI				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				
13:30			バレエ (フロア) RICA									
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			日曜10:00 週替わりレッスンメニュー 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 ウェーブコンサルサ RICA				
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 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	火曜10:00 筋膜ムーブメント 担当:NAO 筋膜にフォーカスしたエクササイズ。セラバンドを使っ てユニークな動きを行います。筋膜を刺激すると、流 れるように、弾むように、体全体の動きがよくなります。				
18:30	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	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 ※ご受講の際の持ち物 スニーカー(底の厚いシューズ)・靴下				
19:00												
19:30	シェイプアップ ピラティス ATSU		バレエ (基礎) SAEKO	グループ リフォーマー NAO	リラックス ヨガ SHOKO		ピラティス 入門 (ウェーブリング) SUGAKO	★ グループリフォーマー 定員6名 ★ NYで大人気のリフォーマーがリーズナブルに 受講できます。 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				
20:00												
20:30	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	※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。				
21:00												
21:30												