

スタジオHELSTA浜松 タイムテーブル 2018年7月～

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		<p>●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</p>							8:15～9:45 リラックスヨガ (会員無料・一 般1,080円)	★ グループ リフォーマー	
9:30									EMIKO	RICA	
10:00	筋膜 ムーブメント		ピラティス 入門		ピラティス (二の腕 背中)		骨格改善 バーオソル ピラティス®		アッチェイving ピラティス	週替わり レッスン	
10:30	NAO		ATSU		RICA		SUGAKO		RICA		
11:00	ピラティス 入門	★ グループ リフォーマー	ストレッチ SHIN	★ グループ リフォーマー	ピラティス 入門		バレエ (基礎)	★ グループ リフォーマー	ピラティス 入門	ピラティス (美脚 ヒップ)	
11:30	NAOMI	NAO	ジャズダンス	KAORI	RICA		SAEKO	SUGAKO	RICA	RICA	
12:00			SHIN								
12:30	ビューティー ベルヴィス®		マタニティ ピラティス		リラックス ヨガ		ジャズダンス 入門		キッズ ピラティス		
13:00	HISANO		パレエ (パーレッスン)	KAORI	EMIKO		SHIN		毎月第1週 開講		
13:30	はじめての ピラティス		RICA		シェイプアップ ピラティス		13:00～13:45 産後ケア ピラティス	●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			
14:00	NAOMI		パレエ (フロア)		RICA		EMI・SUGAKO				
15:25～16:10	キッズパレエ (3歳～) (月謝制)	キッズパレエ・キッズダンス エアトリックマット 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	EMI	<p><b>日曜10:00 週替わりレッスンメニュー</b></p> 7月 1日 ビューティーベルヴィス® HISANO 8日 楽しいピラティス NON 15日 ウェープリングで筋膜リリース NAOMI 22日 バランスコーディネーション SHOKO 29日 整顔 HISANO 8月 5日 バランスコーディネーション SHOKO 12日 ウェープリングで筋膜リリース NAOMI 19日 ウェーブコンサルサ RICA 9月 2日 ビューティーベルヴィス® HISANO 9日 開脚ストレッチ SUGAKO 16日 バランスコーディネーション SHOKO 30日 楽しいピラティス NON				
16:10～17:00	キッズパレエ (小学1年～ 3年)		16:30～17:15 キッズパレエ (3歳～) (月謝制)								
16:30	SAEKO		17:15～18:05 キッズパレエ (小学生) (月謝制)		エアトリック マット(5歳～)	KYO		キッズダンス (3歳～)	TRANX		
17:00	17:00～17:50 キッズパレエ (小学4年～ 6年)		SAYAKA		17:00～17:45		17:00～17:45				
17:30	SAEKO		SAYAKA								
18:30	骨盤調整 &ストレッチ		ピラティス 入門		骨格改善 バーオソル ピラティス®		リラックス ヨガ	<p><b>水曜 12:00～12:45</b>                      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。お産のど                      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。</p>			
19:00	KAORI		KAORI		SUGAKO		EMI				
19:30	シェイプアッ プ ピラティス		パレエ (基礎)	★ グループ リフォーマー	リラックス ヨガ		ピラティス 入門 (ウェープリング)	<p>★ 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3,240円 一般4,860円</p>			
20:00	ATSU		SAEKO	NAO	SHOKO		SUGAKO				
20:30											
21:00	ビューティー ベルヴィス®		ピラティス 入門		ピラティス 入門		ピラティス (美脚 ヒップ)	<p>※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時までにお問い合わせ                      いたします。</p>			
21:30	HISANO		ATSU		NAOMI		TOMOKO				