

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00					産後ケア ピラティス (月謝制) TOMOKO		<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>
9:50							
10:00	シェイプアップ ヨガ charo		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	
10:50							
11:00	ピラティス 入門 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				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							
17:00	キッズダンス Bクラス(小学生) 17:00～17:45 charo						
17:45							<p>●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</p> <p>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。</p>
18:00			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		<p>●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</p> <p>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!</p>
18:50							<p>●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</p>
19:00	リラックス ヨガ EMIKO		骨格改善 バーオソル ピラティス® SUGAKO	ムーンセラピー ヨガ EMIKO	バレトン YUMIKO		<p>◎ムーンセラピーヨガ 木曜 19:00～</p> <p>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。</p>
19:50							
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	