

スタジオHELSTA浜松 タイムテーブル 2018年10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	Newレッスン! ●ピラティス(お腹引き締め) 水曜20:30～ 担当:KAORI				●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				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 RICA		
9:30	【骨盤底筋】を意識した「ピラティス&ヨガ」のクラスです。お腹の引き締めとストレッチでリラックス!				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!				EMIKO			
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 バーオソル ピラティス® SUGAKO		アッチェイニング ピラティス RICA	週替わり レッスン		
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 (バーレッスン) RICA									
13:00	はじめての ピラティス NAOMI		バレエ (フロア) 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 EMI・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												
14:00	15:25～16:10 キッズバレエ (3歳～) (月謝制) SAEKO	キッズバレエ・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		日曜10:00 週替わりレッスンメニュー 10月 7日 ウェービングで筋膜リリース NAOMI 14日 ビューティーベルヴィス® HISANO 21日 ゆるヨガでストレスオフ EMI 28日 姿勢改善ピラティス MADOKA 11月 4日 シェイプアップヨガ SAYAKA 11日 コレクティブエクササイズ EMI 18日 ペルヴィスフロードダンス® HISANO 25日 姿勢改善ピラティス NON 12月 2日 ウェービングで筋膜リリース NAOMI 9日 コレクティブエクササイズ EMI 16日 シェイプアップヨガ SAYAKA				
16:30	16:10～17:00 キッズバレエ (小学1年～ 3年) SAEKO		16:30～17:15 キッズバレエ (3歳～) (月謝制) SAYAKA									
17:00	17:00～17:50 キッズバレエ (小学4年～ 6年) SAEKO		17:15～18:05 キッズバレエ (小学生) (月謝制) SAYAKA		17:00～17:45 エアトリック マット(5歳～) KYO		17:00～17:45 キッズダンス (3歳～) TRANX					
18:30	骨盤調整 &ストレッチ KAORI		ピラティス 入門 KAORI		骨格改善 バーオソル ピラティス® SUGAKO		リラックス ヨガ EMI					
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 (ウェービング) 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3,240円 一般4,860円				
20:00												
20:30												
21:00	ビューティー ベルヴィス® HISANO		ピラティス (お腹 引き締め) KAORI		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 いいたします。				
21:30												