

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! ●adidasSHINDO(シンドウ) 火曜10:00 adidasのオリジナルプログラム。剣道の動作をベースにして、和風の曲に合わせ、楽しみながら面打ちや胴打ちなどで体を動かします。				●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)	★ グループ リフォーマー	
9:30									MINA	RICA	
10:00	adidas SHINDO MADOKA		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 RICA	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								
12:00	ビューティーベルヴィス® HISANO		SHIN	マタニティピラティス KAORI	リラックス ヨガ MINA		ジャズダンス 入門 SHIN		キッズピラティス マスター ストレッチ	毎月第1土曜日 毎月第4土曜日 定員4名	
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		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	●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:MADOKA 12:40～13:25 小学生 担当:MADOKA			
13:30			バレエ (フロア) RICA					日曜10:00 週替わりレッスンメニュー 1月 6日 姿勢改善ピラティス NON 13日 コレクティブエクササイズ EMI 20日 骨盤底筋ヨガ RICA 27日 adidasSHINDO MADOKA 2月 3日 BSMピラティス NAOMI 10日 シェイプアップヨガ SAYAKA 17日 骨盤底筋ヨガ RICA 24日 バランスコーディネーション SHOKO 3月 3日 姿勢改善ピラティス NON 10日 コレクティブエクササイズ EMI 17日 BSMピラティス NAOMI 24日 骨盤底筋ヨガ RICA 31日 バランスコーディネーション SHOKO			
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						
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		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 パーオソル ピラティス® SUGAKO		リラックス ヨガ EMI. N	●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。			
19:00								★ グループリフォーマー 定員6名 ★ NYで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			
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 TOMOKO	リラックス ヨガ SHOKO		ピラティス 入門 (ウェーブリング) 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。			
20:00								Newレッスン! ●BSM(美構造)ピラティス 木曜20:30 「古武術」からヒントを得た身体操作法。体の構造を整えることで、「勝手に」バランスが取りやすく、可動域が広がります。			
20:30	ビューティーベルヴィス® HISANO		リラックス ヨガ HIROMI		BSM(美構造)ピラティス NAOMI	NEW	ピラティス (美脚 ヒップ) TOMOKO				
21:00											
21:30											