

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00					産後ケア ピラティス (月謝制) TOMOKO		
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) KAORI	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	<p>●お子様連れで参加できる 産後ケアピラティス(月4回)</p> <p>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>	
12:50							
13:00	<p>●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 無料体験受付中!!</p>		<p>●マタニティピラティス 木曜 12:00～12:45</p> <p>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>				
17:00	キッズダンス Bクラス(小学生) 17:00～17:45 charo	<p>キッズダンス 祝日は9:00～9:45 に変更</p>				<p>●ダンス会員 (下記の区分があります)</p> <p>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>	
17:45							
18:00	バレエ ストレッチ AYA		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>Newレッスン！</p> <p>バレエストレッチ 月曜 18:00 担当:AYA</p> <p>美しい姿勢としなやかな身体をつ くるためのストレッチです。どなた でもご参加ください。</p>	
18:50							
19:00	リラックス ヨガ EMI. N		骨格改善 パーオソル ピラティス® SUGAKO	リラックス ヨガ MINA	バレトン YUMIKO		
19:50							
20:00	ピラティス (美脚ヒップ) KAORI			骨盤ストレッチ KAORI	ピラティス (二の腕背中) KAORI		