

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			<div style="border: 2px solid red; padding: 2px;"> morning YOGA JESSICA </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> NEW Newレッスン! morningYOGA 水曜9:00 NY出身のジェシカ先生の朝ヨガ。英語と日本語で丁寧に指導してください。スマホやPC操作で前傾姿勢になっている胸を開放したり、骨盤を整える股関節周りをほぐすポーズなどを行います。 </div>							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		ピラティス 入門		ピラティス 〔二の腕 背中〕		骨格改善 パーソナル ピラティス®		アンチエイジング ピラティス	週替わり レッスン		
10:30	MADOKA		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	RICA	ジャズダンス SHIN	KAORI	RICA		SAEKO	SUGAKO	RICA	RICA		
12:00	ピューティー ペルヴィス®		SHIN	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	毎月第1土曜日		
12:30	HISANO		バレエ (パーレッスン)	KAORI	MINA		SHIN		マスター ストレッチ	毎月第4土曜日 定員4名		
13:00	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:MADOKA 12:40～13:25 小学生 担当:MADOKA				
13:30	NAOMI		バレエ (フロア)		RICA		EMI	●第4週土曜 マスターストレッチ 12:00～12:5 O脚やX脚の改善、脚全体の柔軟性と筋肉の強化で美脚を目指しましょう! 受講料:フリーパス会員・2,160円 フリーパス以外の会員・一般・4,320円				
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 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				
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		ピラティス 入門		骨格改善 パーソナル ピラティス®		リラックス ヨガ	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を取り入れています。激しい動きはありません。お産のきに使う筋肉を無理なくトレーニングしていき、柔軟性				
19:00	KAORI		KAORI		SUGAKO		EMI, N	★ 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 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		バレエ (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)	※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 前日20時までをお願いいたします。				
20:00	ATSU		SAEKO	TOMOKO	SHOKO		TOMOKO					
20:30	ピューティー ペルヴィス®		リラックス ヨガ		BSM(美構造) ピラティス		ピラティス 〔美脚 ヒップ〕					
21:00	HISANO		HIROMI		NAOMI		TOMOKO					
21:30												

