

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			マインドフルネス ヨガ JESSICA	Newレッスン! マインドフルネスヨガ 土曜9:00 担当:SILVIA ヨガで自分が何をどう感じるかは、人それぞれ。「いろんなとらえ方があるんですね。新しい感覚が生まれました」と大好評のヨガです。					マインドフルネス ヨガ SILVIA	8:15～9:45 リラックスヨガ (会員無料・一 般1,080円) MINA	★ グループ リフォーマー RICA
9:30											
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 バーオソル ピラティス® SUGAKO		アッチェイving ピラティス RICA	週替わり レッスン	
10:30											
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	
12:30			バレエ (パーレッスン)							毎月第4土曜日 定員4名	
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)					●第4週土曜 マスターストレッチ 12:00～12:50 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～6歳) 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 4月 7日 adidasSHINDO MADOKA 14日 姿勢改善ピラティス NON 21日 ビューティー・ベルヴィス®【美脚】 HISANO 28日 シェイプアップヨガ SAYAKA 5月12日 ビューティー・ベルヴィス®【整顔】 HISANO 19日 姿勢改善ピラティス NON 26日 ヒメトレ NAOMI 6月 2日 ヨガボディ HIROMI 9日 ヨガダンス SILVIA 16日 ベルヴィスフローダンス HISANO 23日 ヒメトレ NAOMI 30日 コレクティブエクササイズ 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～6歳)								
17:00	17:00～17:50 キッズバレエ (小学4年～ 6年) SAEKO		SAYAKA 17:15～18:05 キッズバレエ (小学生) 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 (小学生) TRANX				
18:30											
19:00	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, 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。			
19:30	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	★ 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			
20:00											
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		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時までにお願いたします。			
21:00											
21:30											