

スタジオHELSTA浜松 タイムテーブル 2019年7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										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			マインドフルネス ヨガ JESSICA						マインドフルネス ヨガ SILVIA	MINA	RICA
10:00	adidas SHINDO										
10:30	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		アッチェイニング ピラティス RICA	週替わり レッスン	
11:00											
11:30	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	
12:00			ジャズダンス SHIN								
12:30	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 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
13:00											
13:30	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		●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		
14:00											
15:25～16:10	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				●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	
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)		16:15～17:00 エアトリック マット入門 KYO					日曜10:00 週替わりレッスンメニュー 7月 7日 ヒメトレ NAOMI 14日 姿勢改善ピラティス NON 21日 ビューティ・ベルヴィス®【美脚】 HISANO 28日 バランスコーディネーション SHOKO 8月 4日 姿勢改善ピラティス NON 25日 ヨガボディ HIROMI 9月 1日 ビューティ・ベルヴィス®【整顔】 HISANO 8日 ヒメトレ NAOMI 15日 コレクティブエクササイズ EMI 22日 シェイプアップヨガ 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) SAYAKA		17:00～17:45 エアトリック マット初級 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											
20:00	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		
20:30											
21:00	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時までにお問い合わせいたします。		
21:30											