

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00					マインドフルネス ヨガ SILVIA	リラックスヨガ MINA	9:00
10:00	ピラティス 入門 〔ストレッチポール〕 RICA	ピラティス 入門 ATSU	ピラティス (二の腕背中) 〔パワーサークル〕 RICA	骨格改善 バーオソル ピラティス® 〔ボール〕 SUGAKO	アンチエイジング ピラティス (スタンディング) RICA	ピラティス 入門 〔ボール〕 RICA	9:50 10:10
10:50							11:00
11:10	はじめての ピラティス NAOMI	ジャズダンス SHIN	リラックスヨガ 〔ストラップ〕 MINA	バレエ(基礎) SAEKO	ピラティス 入門 〔ストレッチポール〕 RICA	ピラティス スパインコレクター RICA	11:20
12:00							12:10
12:20	ビューティー ペルヴィス® HISANO		シェイプアップ ピラティス RICA	ピラティス入門 (産後ケア ピラティス) 〔ストレッチポール〕 RICA・EMI		↑ オンラインレッスンは ありません。	
12:40		バレエ (パーレッスン) RICA					
13:10		バレエ (フロア)					
13:50							
15:15	15:15～16:00 キッズバレエ (幼児) SAEKO						
16:00	16:10～17:00 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO	16:30～17:15 キッズバレエ (幼児) SAYAKA	16:15～17:00 エアトリック マット入門 KYO				
17:00	17:10～18:00 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO	17:30～18:20 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) AKIKA			
18:00							
19:00	シェイプアップ ピラティス ATSU	ピラティス (二の腕背中) RICA	バレエ(基礎) SAEKO	リラックスヨガ EMI・N			
19:50							
20:10	ビューティー ペルヴィス® HISANO	リラックスヨガ HIROMI	リラックスヨガ SHOKO	ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェーブリング〕 TOMOKO			
21:00							