

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00					ビューティ・ ペルヴィス® KUNIE	朝ヨガ MINA <small>(フリーパス会員無料 その他会員2,200円)</small>	9:00
9:30				9:30～10:20 ピラティス入門 〔ウェーブリング〕 NAOMI			9:50
10:00	ピラティス 入門 <small>〔ストレッチポール〕</small> RICA	ピラティス 入門 ATSU	ピラティス (二の腕背中) <small>〔パワーサークル〕</small> RICA	時間変更 10:35～11:25 骨格改善パーソナル 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	10:10
10:35							10:35
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 MINA	時間変更 11:40～12:30 バレエ SAEKO	ピラティス 入門 <small>〔ストレッチポール〕</small> RICA	ピラティス スパインコレクター RICA <small>※オンラインレッスンは ありません。</small>	11:20
11:40							11:40
12:00							12:10
12:20	ビューティ・ ペルヴィス® HISANO	バレエ (バーレッスン) RICA	ピラティス スパインコレクター RICA <small>※オンラインレッスンは ありません。</small>	時間変更 12:45～13:35 ピラティス入門 (お子様同伴可) 〔ストレッチポール〕 EMI	4週目 12:30～13:20 マスターストレッチ TOMOKO	週替わり 特別レッスン 開講予定	12:30
12:40							
13:10					13:00～13:45 キッズバレエ (幼児) MINA		13:20
13:30	はじめてのバレエ (バーレッスンのみ) SAYAKA	バレエ (フロア)					14:00
13:50							14:20
14:20					14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年) MINA		15:00
15:15	15:15～16:00 キッズバレエ (幼児) SAEKO	15:30～16:15 キッズバレエ (幼児) MINA			16:00～16:45 キッズダンス (幼児) AKIKA		15:15
16:00							16:00
16:10	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
17:00							17:00
17:10	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
18:00							19:00
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) <small>〔パワーサークル〕</small> TOMOKO	バレエ SAEKO	リラックスヨガ EMI・N	有料レッスン受講料 ●マスターストレッチ フリーパス会員:2,200円 養成コース卒業生:3,300円 その他会員・一般:4,400円 ●グループリフォーマー フリーパス会員:1,100円 養成コース卒業生:3,300円 その他会員・一般:4,950円 日程はLINE・メール でお知らせします。		
19:50							
20:10	ビューティ・ ペルヴィス® HISANO	リラックスヨガ HIROMI	安眠ヨガ SHOKO	ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェーブリング〕 TOMOKO			21:00
21:00							