

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00					ビューティ・ ペルヴィス®	朝ヨガ MINA	9:00
9:30				9:30～10:20 ピラティス入門 〔ウェーブリング〕 NAOMI	KUNIE	〔フリーパス会員無料 その他会員2,200円〕	9:50
10:00	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕 MADOKA	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	10:35～11:25 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	10:10
10:35							10:35
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	11:40～12:30 バレエ 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 ※オンラインレッスンは ありません。	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 ※オンラインレッスンは ありません。	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	12:30
12:40		バレエ (フロア)					13:00
13:10					13:00～13:45 キッズバレエ (幼児) MINA		13:20
13:30							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			第1土曜日 15:00～15:45 キッズピラティス MADOKA 受講料:1,100円	第3土曜日 15:00～15:50 大人バレエ振付 SAEKO 受講料:会員 1,650円 一般 2,880円	16:00
16:00	16:10～17:00 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO	16:30～17:20 キッズバレエ (小学1～3年) SAYAKA	16:15～17:00 アクロバット入門 KYO	16:00～16:45 キッズダンス (幼児) AKIKA	16:00～16:50 キッズバレエ (中学生) SAEKO		17:00
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4～6年) SAYAKA	17:00～17:45 アクロバット初級 KYO	17:00～17:45 キッズダンス (小学生) AKIKA	17:00～17:50 キッズダンス (中学生) AKIKA		18:00
18:00					<b>有料レッスン受講料</b> ●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・HPでお知 らせします。		
19:00	シェイプアップ ピラティス ATSU	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕 MADOKA	バレエ SAEKO	ピラティス スパインコレクター TOMOKO ※オンラインレッスンは ありません。			
19:50							
20:10	ビューティ・ ペルヴィス® HISANO	ヨギーヨガ 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							