

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2,420円〕	9:50
10:00	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕	ピラティス入門	ピラティス (二の腕背中) 〔パワーサークル〕 RICA		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	MADOKA	ATSU		10:35～11:25 骨格改善バーオソル ピラティス® 〔ボール〕			10:35
10:50				SUGAKO			11:00
11:10	はじめての ピラティス	ジャズダンス	リラックスヨガ		ピラティス入門 〔ストレッチポール〕	ピラティス スパインコレクター RICA	11:20
11:40	NAOMI	SHIN	MINA	11:40～12:30 バレエ	RICA	※オンラインレッスンは ありません。	11:40
12:00				SAEKO			12:10
12:20	ビューティ・ ペルヴィス®		ピラティス スパインコレクター RICA				12:30
12:40	HISANO	バレエ (バーレッスン)	※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〕		4週目 12:30～13:20 マスターストレッチ TOMOKO	13:00
13:10		RICA			13:00～13:45 キッズバレエ (幼児)		13:20
13:30		バレエ (フロア)		EMI			
13:50							14:00
14:20					14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年)		
							15:00
15:15	15:15～16:00 キッズバレエ (幼児)	15:30～16:15 キッズバレエ (幼児)			第1土曜日 15:00～15:45 キッズピラティス MADOKA 受講料:1,320円	第3土曜日 15:00～15:50 大人/バレエ振付 SAEKO 受講料:会員 1,870円 一般 3,100円	
16:00	SAEKO	MINA		16:00～16:45 キッズダンス (幼児)	16:00～16:50 キッズバレエ (中学生)		
	16:10～17:00 キッズバレエ (小学1～3年)	16:30～17:20 キッズバレエ (小学1～3年)	16:15～17:00 アクロバット入門	AKIKA	SAEKO		
17:00	SAEKO	SAYAKA	KYO				
	17:10～18:00 キッズバレエ (小学4～6年)	17:30～18:20 キッズバレエ (小学4～6年)	17:00～17:45 アクロバット初級	17:00～17:45 キッズダンス (小学生)	17:00～17:50 キッズダンス (中学生)		
18:00	SAEKO	SAYAKA	KYO	AKIKA	AKIKA		
19:00					<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:2,420円 養成コース卒業生:3,520円 その他会員・一般:4,620円 ●グループリフォーマー フリーパス会員:1,320円 養成コース卒業生:3,520円 その他会員・一般:5,170円 日程はLINE・HPでお知 らせします。		
19:50	シェイプアップ ピラティス	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕	バレエ	ピラティス スパインコレクター TOMOKO			
20:10	ATSU	MADOKA	SAEKO	※オンラインレッスンは ありません。			
21:00	ビューティ・ ペルヴィス®	ヨギーヨガ	安眠ヨガ	ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェーブリング〕 TOMOKO			
	HISANO	HIROMI	SHOKO				