

曜日	火	水	木	金	土	日
9:00					ビューティ・ベルヴィス® KUNIE	朝ヨガ MINA 〔フリーパス会員無料 その他会員2,420円〕
9:30		New 9:30～10:20 姿勢美人 ピラティス ATSU	New ピラティス入門	9:30～10:20 ピラティス入門 〔ウェーブリング〕 NAOMI		
10:00	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕 MADOKA		MADOKA		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
10:35		10:35～11:25 はじめての ピラティス New	時間変更	10:35～11:25 骨格改善バーオソル ピラティス®〔ボール〕	担当変更	
10:50		MINA	ピラティス (二の腕背中) 〔パワーサークル〕 RICA	SUGAKO		
11:10	はじめての ピラティス NAOMI	時間変更		11:40～12:30 パレエ★ SAEKO	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕 MADOKA	ピラティス スパインコレクター ★ RICA
11:40		11:40～12:50 ジャズダンス★ SHIN	ピラティス スパインコレクター ★ RICA			
12:00				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 マスターストレッチ 12:30～13:20 TOMOKO
12:20	ビューティ・ベルヴィス® HISANO			EMI	13:00～13:45 キッズパレエ (幼児) SAEKO	1週目 キッズピラティス 13:00～13:50 MADOKA 受講料:1,320円
12:40		13:00～14:10 パレエ★ (パーレッスン) RICA				
13:00	時間変更	パレエ (フロア)				
13:30					14:00～14:50 キッズパレエ (小学1～3年) SAEKO	3週目 キッズミュージカル ダンス SAYAKA 13:00～14:00 受講料:会員2,420円 一般3,520円
14:10						
15:15	15:15～16:00 キッズパレエ (幼児) SAEKO	15:30～16:15 キッズパレエ (幼児) MINA			15:00～15:50 キッズパレエ (小学4～6年) SAEKO	
16:00	16:10～17:00 キッズパレエ (小学1～3年) SAEKO	16:30～17:20 キッズパレエ (小学1～3年) SAYAKA	16:15～17:00 アクロバット入門 KYO	第1金曜日 16:15～17:00 キッズピラティス MADOKA 1,320円	16:00～16:50 キッズパレエ (中学生) SAEKO	
17:00	17:10～18:00 キッズパレエ (小学4～6年) SAEKO	17:30～18:20 キッズパレエ (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	第3土曜日 17:00～18:20 大人パレエ振付 SAEKO 受講料: 会員 2,420円 一般 3,520円	
18:00						
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	パレエ★ SAEKO	ピラティス スパインコレクター ★ TOMOKO		
20:00	時間変更 ビューティ・ベルヴィス® HISANO	時間変更 ヨギーヨガ HIROMI	New ジャイロキネシス® SHOKO	時間変更 ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェーブリング〕 TOMOKO		

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:2,420円
養成コース卒業生:3,520円
その他会員・一般:4,620円
- マシンピラティス
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。