

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00					ビューティ・ベルヴィス®	朝ヨガ MINA	9:00
9:30		9:30～10:20 姿勢美人 ピラティス		9:30～10:20 ピラティス入門	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]	ATSU	ピラティス入門	[ウェーブリング] NAOMI			10:10
10:35	MADOKA		MADOKA		アンチエイジング ピラティス	ピラティス入門	10:35
10:50		10:35～11:25 はじめての ピラティス		10:35～11:25 骨格改善バーオソ ピラティス® [ボール]	(スタンディング) RICA	[ボール] RICA	11:00
11:10	はじめての ピラティス	MINA	ピラティス (二の腕背中)	SUGAKO			11:20
11:40	NAOMI		[パワーサークル] RICA	11:40～12:30 バレエ★	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 ★	11:40
12:00		11:40～12:50 ジャズダンス★		SAEKO	MADOKA	RICA	12:10
12:20	ビューティ・ベルヴィス®	SHIN	ピラティス スパインコレクター ★				12:30
12:40	HISANO		RICA	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]	13:00～13:45 キッズバレエ (幼児)	4週目 マスターストレッチ 12:30～13:20 TOMOKO	13:00
13:00		13:00～14:10 バレエ★ (パーレッスン) RICA		EMI	SAEKO	1週目 キッズピラティス 13:00～13:50 MADOKA 受講料:1,320円	13:20
13:30	第2,4火曜日 13:30～14:30 トウシューズクラス SAEKO 1回 2,420円 2回 4,620円	バレエ (フロア)				2週目 ミュージカルダンス SAYAKA 13:00～14:30 受講料:会員2,420円 一般3,520円	14:00
14:10					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)			SAEKO		
16:00	SAEKO	MINA					
	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		16:00～16:50 キッズバレエ (中学生)		
	SAEKO	SAYAKA	KYO		SAEKO		
17:00	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)			
	SAEKO	SAYAKA	KYO	AKIKA			
18:00					第3土曜日 17:00～18:20 大人バレエ振付 SAEKO		
					受講料: 会員 2,420円 一般 3,520円		
19:00	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 ★			
	ATSU	MADOKA	SAEKO	TOMOKO			
20:00	ビューティ・ベルヴィス®	New ピラティス スパインコレクター ★	ジャイロキネシス®	ピラティス (美脚ヒップ)			
	HISANO	HIROMI	SHOKO	[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(グループ)
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。