

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00			ピラティス入門 <b>臨時</b>		ビューティ・ベルヴイス®	朝ヨガ MINA	9:00
9:30		9:30～10:20 姿勢美人 ピラティス	SHIZUKA	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	10:35～11:25 はじめての ピラティス [エラスティバンド]	MADOKA	10:35～11:25 骨格改善バーオソル ピラティス® [ボール]	スタンディング ピラティス [ピラティスサークル] RICA	ピラティス入門 [ボール] RICA	10:35
10:50							11:00
11:10	はじめての ピラティス [エラスティバンド]	MINA	ピラティス (二の腕背中)	SUGAKO			11:20
11:40	NAOMI		[サークル] RICA	11:40～12:30 バレエ★ SAEKO	ピラティス入門 [エラスティバンド] MADOKA	ピラティス スパインコレクター ★ RICA	11:40
12:00		11:40～12:50 ジャズダンス★					12:10
12:20	ビューティ・ベルヴイス®	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]		第4日曜日 12:30～13:20 マスターストレッチ TOMOKO	13:00
13:00		13:00～14:10 バレエ★ (パーレッスン) RICA			13:00～13:45 キッズバレエ (幼児) SAEKO	第1日曜日 13:00～13:50 キッズピラティス MADOKA 受講料:1,320円	13:20
13:30	第2火曜日 13:30～14:30 パレエトウシューズ SAEKO 受講料 会員 2,420円 一般 3,520円	パレエ (フロア)					14:00
14:10					14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO		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			15:00～15:50 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO		
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		16:00～16:50 キッズバレエ (中学生) SAEKO		
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	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		
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	バレエ★ SAEKO	ピラティス スパインコレクター ★ TOMOKO	<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 ●マシンピラティス(グループ) フリーパス会員:1,320円 その他会員・一般:3,520円 日程はLINE・HPでお知らせします。		
20:00	ビューティ・ベルヴイス® HISANO	ピラティス スパインコレクター ★ HIROMI	ジャイロキネシス® [イス] SHOKO	ピラティス (美脚ヒップ) [ウェーブリング] TOMOKO			