

マシンピラティス(グループ)タイムテーブル 2024年1月～

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00			初級 MADOKA RICA	第1、第3 第2、第4		初級 RICA	9:00
10:00							9:50
10:30				超入門 NAOMI			10:30
11:00	超入門 CHIKAKO				初級 RICA		11:10
11:40		超入門 MINA					11:40
12:30			有料レッスン受講料 ●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 ●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				12:00
12:30						マスターストレッチ (第4週) TOMOKO	
13:15	初級 (月1回) SUGAKO						13:00
14:05							13:20
20:00		超入門 MADOKA					