

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・ベルヴィス®	朝ヨガ MINA
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
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		
10:35	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 ピラティス® [ボール]	スタンディング ピラティス	ピラティス入門
10:50		MINA	ピラティス (二の腕背中)	SUGAKO	[ピラティスサークル] RICA	[ボール] RICA
11:10	はじめての ピラティス [エラスティバンド]		[サークル] RICA	11:40～12:30 バレエ★	ピラティス入門 [エラスティバンド]	ピラティス スパインコレクター ★
11:40	NAOMI	11:40～12:50 ジャズダンス★		SAEKO	MADOKA	RICA
12:00		SHIN	ピラティス スパインコレクター ★			
12:20	ビューティ・ベルヴィス®		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)	第4日曜日 12:30～13:20 マスターストレッチ TOMOKO
12:40	HISANO	13:00～14:10 バレエ★ (バーレッスン)		EMI	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
13:00		バレエ (フロア)				
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	第4水曜日 14:15～15:15 大人パレエ振付 SAEKO 受講料: 会員 1,870円 一般 2,640円				
14:10					14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年)	
15:15	15:15～16:00 キッズバレエ (幼児)				SAEKO	
16:00	SAEKO				15:00～15:50 キッズバレエ (小学4～6年)	
16:10～17:00	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		SAEKO	
17:00	SAEKO	SAYAKA	KYO	17:00～17:45 キッズダンス (小学生)		
17:10～18:00	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	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	SAEKO	SAYAKA	KYO			
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 ★		
20:00	ATSU	MADOKA	SAEKO	TOMOKO		
	ビューティ・ベルヴィス®	ピラティス スパインコレクター ★	ピラティス スパインコレクター ★	ピラティス (美脚ヒップ)		
	HISANO	HIROMI	MADOKA	[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

日程はLINE・HPでお知らせします。