

曜日	火	水	木	金	土	日
9:00			ピラティス入門★ SHIZUKA		ビューティ・ベルヴィス® KUNIE	朝ヨガ MINA <small>(フリーパス会員無料 その他会員2,420円)</small>
9:30		9:30～10:20 姿勢美人 ピラティス ATSU		9:30～10:20 ピラティス入門 〔ウェープリング〕 NAOMI		
10:00	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕 MADOKA		ピラティス入門 MADOKA		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		10:35～11:25 はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 MINA		10:35～11:25 骨格改善バーオソ ピラティス®〔ボール〕 SUGAKO		
10:50			ピラティス (二の腕背中) 〔サークル〕 RICA		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
11:10	はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 NAOMI	11:40～12:50 ジャズダンス★ SHIN		11:40～12:30 バレエ★ SAEKO		
11:40			ピラティス スパインコレクター★ RICA			
12:00						
12:20	ビューティ・ベルヴィス® HISANO					
12:40		13:00～14:10 バレエ★ (パーレッスン) 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〕 EMI	13:00～13:45 キッズバレエ (幼児) SAEKO	第4日曜日 12:30～13:20 マスターストレッチ TOMOKO
13:00						第1日曜日 13:00～13:50 キッズピラティス MADOKA 受講料:1,320円
13:30	第1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					
14:10		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			14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO	
15:15	15:15～16:00 キッズバレエ (幼児) SAEKO				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	バレエ★ SAEKO	ピラティス スパインコレクター★ 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	
20:00	ビューティ・ベルヴィス® HISANO	ピラティス スパインコレクター★ HIROMI	ピラティス入門 MADOKA	ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェープリング〕 TOMOKO		