

ゴールデンウィーク タイムスケジュール

4月29日(水)

5月5日(火)

5月6日(水)

10			Instructor Course 10:00~13:00
11	マスターレッスン Tye4 11:00~12:00	ピラティス 11:15~12:15	
12			
13		マスターレッスン Tye4 13:00~14:00	ボディキー 13:15~14:15
14	ピラティス with フレックスリング 13:30~14:30		
15			
16			
17	マスター ストレッチ 16:30~17:30	ピラティス フォームローラー 16:45~17:45	ピラティス 16:30~17:30
18			