

# グループレッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10	School 9:50~ 12:00	ピラティス フォームローラー 10:15~ 11:15					
11			ピラティス 11:15~ 12:15		ピラティス 11:15~ 12:15	週変わり 11:15~ 12:15	マスター ストレッチ 11:15~ 12:15
12							
13				木 曜 定 休 日			ピラティス 12:45~ 13:45
14	ピラティス 14:00~ 15:00	ボディキーク 13:15~ 14:15	週変わり 13:45~ 14:45			マスター ストレッチ 14:00~ 15:00	ボディキーク 14:00~ 15:00
15							
16							
17						ピラティス 16:30~ 17:30	
18	マスター ストレッチ 18:00~ 19:00	ピラティス 18:00~ 19:00					
19						*週変わりレッスンについて 2・4週目 Tye4 1・5週目 フレックスリング 3週目 マスターストレッチ	
20			ピラティス 19:15~ 20:15	週変わり 19:15~ 20:15			

