

# グループ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			木 曜 定 休 日				
11								
12			ピラティス 11:20~ 12:20		ピラティス 11:20~ 12:20	ピラティス フォームローラー 11:20~ 12:20	週変わり 11:20~ 12:20	
13		ピラティス 13:20~ 14:20					ピラティス 12:40~ 13:40	
14	ピラティス 14:00~ 15:00					マスター ストレッチ 14:00~ 15:00	ボディキー 14:00~ 15:00	
15								
16								
17							ピラティス 16:30~ 17:30	
18		ピラティス 18:00~ 19:00						
19			ピラティス 19:10~ 20:10			週変わり 19:10~ 20:10	*週変わりレッスンについて 1・3・5週目 Tye4 2・4週目 マスターストレッチ	
20								

