

グループプレッスンタイムスケジュール

月 火 金 土 日

10	School 9:50~12:00				
11					
12			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	ピラティス 11:20~ 12:20
13			水 ・ 木 曜 定 休 日		
14	ピラティス 14:00~ 15:00	ピラティス 13:20~ 14:20		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		*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	
19	ピラティス 19:15~ 20:15		週変わり 19:15~ 20:15		
20					

