

グループプレッスンタイムスケジュール

月 火 金 土 日

10	月	火	水	金	土	日
11	School 9:50~12:00					
12				ピラティス 11:20~ 12:20	ピラティス 11:20~ 12:20	ピラティス 11:20~ 12:20
13			水			
14	ピラティス 14:00~ 15:00	ピラティス 13:20~ 14:20	木	マスター ストレッチ 14:00~ 15:00		
15			曜			
16			定			
17			休		ピラティス 16:30~ 17:30	
18			日			
19					*週変わりレッスンについて 1・3・5週目 ピラティス 2・4週目 マスターストレッチ	
20			週変わり 19:15~ 20:15			

