

グループレッスンスケジュール

	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				木 曜 定 休 日			ピラティス 12:45～ 13:45	
13	ピラティス 13:30～ 14:30	ボディキー 13:15～ 14:15	週変わり 13:45～ 14:45					
14						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	マスター ストレッチ 18:00～ 19:00	ピラティス 18:00～ 19:00				<p>Renewal! ついに週変わりレッスンに フレックスリングが登場！ ぜひお試しください♪</p>		
19			ピラティス 19:15～ 20:15		週変わり 19:15～ 20:15	<p>*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</p>		
20								