

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	リフォーマー	スタジオ	リフォーマー	スタジオ	リフォーマー	スタジオ	リフォーマー	スタジオ	リフォーマー	スタジオ	リフォーマー	スタジオ	リフォーマー
9:00		グループマシンピラティス 9:00～9:45 KENTARO												
10:00	ベーシックピラティス 10:00～10:45 高野辰也	グループマシンピラティス 10:00～10:45 KENTARO	ベーシックピラティス 10:00～10:45 久保愛梨奈		リラックスヨガ 10:00～10:45 里実	グループマシンピラティス 9:30～10:15 外川恵子		ステップアップピラティス 9:15～10:00 武久あみ		ベーシックピラティス 9:15～10:00 Mugi		グラヴィティヨガ 9:30～10:15 Suna	グループマシンピラティス 9:30～10:15 外川恵子	グループマシンピラティス 9:30～10:15 外川恵子
11:00		グループマシンピラティス 11:00～11:45 KENTARO												
12:00	美ボディヨガ 12:30～13:15 あさ美	パーソナルマシンピラティス 12:00～12:45 KENTARO												
13:00														
14:00	姿勢改善 14:30～15:15 曾根佳子		スタートピラティス 14:00～14:30 小笠原幸彦											
15:00			ベーシックピラティス 15:00～15:45 小笠原幸彦											
16:00														
17:00														
18:00	ウクレレ(有料スクール) 17:30～18:30 ※第2・4週 ココ ミュージック スタジオ	グループマシンピラティス 17:45～18:30 岡田朋美												
19:00		グループマシンピラティス 18:45～19:30 岡田朋美												
20:00	ベーシックピラティス 20:15～21:00 高田早織		美ボディヨガ 19:30～20:15 あさ美											
21:00	ステップアップピラティス 21:20～22:05 高田早織		リラックスヨガ 20:35～21:20 あさ美											
22:00														

ご案内

スタジオプログラム	
 	ピラティスプログラム ◆レッスン定員 12名 ※からだリセットのみ10名
 	ヨガプログラム
 	機能改善・習慣化プログラム
 	女性専用プログラム

リフォーマープログラム	
 	グループマシンピラティス ◆グループマシンピラティス定員 3名
 	パーソナルマシンピラティス ◆パーソナルマシンピラティス定員 1名

単発料金	
【スタジオプログラム】	【リフォーマープログラム：パーソナルマシンピラティス】
会員：2,200円/回	武久あみ：7,920円/回(60分)
ビクター：3,300円/回	5,940円/回(45分)
【リフォーマープログラム：グループマシンピラティス】	Akemi：7,920円/回(45分)
45分 会員：3,850円/回	KENTARO：8,470円/回(45分)
ビクター：5,500円/回	あかり：9,350円/回(45分)
30分 会員：2,750円/回	
ビクター：3,850円/回	

ご案内	
●予約可能時間	レッスン開始の3時間前まで
	※開始の3時間前に参加者がいらっしゃらない場合、クローズとなります。
●キャンセル可能時間	レッスン開始の4時間前まで
●担当インストラクター	◆は男性インストラクターが担当します。

予約時に、60分・45分のどちらかお好きな方を選択してください。

第1・3・5週は
リラックスヨガ
第2・4週はパワーヨガ