

	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						リラックスヨガ 10:15～11:00 美幸	グループマシンピラティス 10:15～11:00 武久あみ	ベーシックピラティス 11:30～12:15 美妃			グループマシンピラティス 10:45～11:30 外川恵子	リラックスヨガ 10:15～11:00 近藤ゆきよ
12:00		パーソナルマシンピラティス 12:00～12:45 KENTARO						美ボディヨガ 11:15～12:00 里実		ベーシックピラティス 11:20～12:05 美幸			グループマシンピラティス 12:00～12:45 外川恵子	グループマシンピラティス 10:45～11:30 外川恵子
13:00	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 外川恵子	グループマシンピラティス 12:00～12:45 外川恵子
14:00			スタートピラティス 14:00～14:30 小笠原幸彦											
15:00	姿勢改善 14:30～15:15 曾根佳子													
16:00			ベーシックピラティス 15:00～15:45 小笠原幸彦											
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			美ボディヨガ 19:30～20:15 あさ美											
21:00	ベーシックピラティス 20:15～21:00 高田早織		リラックスヨガ 20:35～21:20 あさ美											
22:00	ステップアップピラティス 21:20～22:05 高田早織													

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

	スタジオプログラム	リフォーマープログラム	単発料金	ご案内
■	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	【スタジオプログラム】 会員 : 2,200円/回 ビジター : 3,300円/回	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
■	ヨガプログラム	◆ グループマシンピラティス 3名	【リフォーマープログラム : グループマシンピラティス】 45分 会員 : 3,850円/回 ビジター : 5,500円/回 30分 会員 : 2,750円/回 ビジター : 3,850円/回	
■	機能改善・習慣化プログラム	◆ パーソナルマシンピラティス 1名	【パーソナルマシンピラティス】 武久あみ : 7,920円/回(60分) 5,940円/回(45分) Akemi : 7,920円/回(45分) KENTARO : 8,470円/回(45分) あかり : 9,350円/回(45分)	
■	女性専用プログラム			
■				