LESSON SCHEDULE

2026.10現在　ピラティス 0.5~1・初心者向け ／ ピラティス 1.5・少し慣れた方向け ／ ピラティス 2・中級者向け

月	火	水	木	金	土	日
					8:45~9:45 ピラティス 1.5	8:45~9:45 ピラティス 1
	10:00~11:00 ピラティス 1	10:00~11:00 Lightピラティス	10:00~11:00 ピラティス 1.5	10:00~11:00 Hybrid ピラティス	10:10~11:10 ピラティス 1	10:10~11:10 Hybrid ピラティス
毎週月曜日は休講日です	11:30~12:30 Hybrid ピラティス	11:15~12:15 姿勢改善ピラティス	11:30~12:30 ピラティス 1	11:30~12:30 リセットYoga	12:00~13:00 Hybrid ピラティス	12:00~13:00 グループリフォーマー
	13:15~14:15 Hybrid ピラティス	13:30~14:30 からだ整える	13:15~14:15 ピラティス 0.5	13:15~14:15 ピラティス 1	14:30~15:30 ピラティス 1	14:30~15:30 Hybrid ピラティス
	15:00~16:00 ピラティス 1		15:00~16:00 Hybrid ピラティス	15:00~16:00 グループリフォーマー	16:00~17:00 グループリフォーマー	16:00~17:00 ピラティス 1
	19:15~20:15 Hybrid ピラティス	19:15~20:15 姿勢改善ピラティス	19:15~20:15 NEW ピラティス 1	19:15~20:15 ピラティス 1		
	20:45~21:45 ピラティス 1	20:45~21:45 ピラティス 1.5	20:45~21:45 NEW ピラティス 1.5	20:45~21:45 Hybrid ピラティス		

※グループリフォーマーは
お1人・月1回まで参加可能
2回分の消化となります。