

グループレッスン スケジュール (2017. 2月)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
11:00						10:00 ~ 11:00 シルクサスペンション ※レベル1.2.3 有川 裕美	10:15 ~ 11:15 ピラティス(2/5.26) 小山 真矢子 ※	10:00 11:00	
12:00							11:30 ~ 12:30 ヨガムーブ(1/8.22) 小山 真矢子 ※	12:00	
13:00								13:00	
14:00	★グループレッスン以外の時間帯は パーソナルトレーニングを行っております★								14:00
15:00						15:00 ~ 17:00 スラックライン体験会 (2/4.25) 代表: 岡本 啓		15:00	
16:00								16:00	
17:00								17:00	
18:00	18:00 ~ 19:00 ピラティスグループ ※バレル・リング使用 代表: 岡本 啓		18:00 ~ 19:00 ピラティスグループ ※バレル・リング使用 代表: 岡本 啓					18:00	
19:00		18:45 ~ 19:45 顔ヨガレッスン 有川 裕美						19:00	
20:00		20:00 ~ 21:00 ストレッチーズ ※初心者向け 有川 裕美		20:00 ~ 21:00 シルクサスペンション ※レベル1.2.3 有川 裕美				20:00	
21:00								21:00	

※グループレッスンの初回体験料金は2,160円(税込)となります。

※土曜および日曜のレッスンは不定期開催となっております。