

2月 グループレッスンカレンダー

(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	18 : 50-19 : 50 ファットバーン 横山 第悟			18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		
10	11	12	13	14	15	16
				18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		
17	18	19	20	21	22	23/午前
	18 : 50-19 : 50 ファットバーン 横山 第悟			18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		09 : 00-10 : 00 シルクサスペン ション 岡本啓代表
24	25	26	27	28		23/午後
	18 : 50-19 : 50 ファットバーン 横山 第悟			18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		15 : 30-16 : 30 スラックライン 南 大地

- ※ レッスンのご予約、ご予約のキャンセルは、前日の22時までにご連絡ください。
- ※ 上記時間を過ぎた以降のキャンセルは、回数券1枚分の消化となります。
- ※ シルク+ピラティスはシルクサスペンションや、プロップスを使用したピラティスレッスンです
- ※ ファットバーンはサンドバッグやキックミットを叩く燃焼系トレーニングです。
- ※ ピラティスは身体のコントロールを中心としたエクササイズです。身体スッキリ！