

# レッスンスケジュール

2016.10~

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat		
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	1F エルム	スタジオ	スタジオ	1F エルム
10:00		10:00-11:00 ストレッチ	10:00-11:00 フェルデン	10:00-11:00 ヨガ		10:00-11:00 ピラティス	10:00-11:00 タオルワーク	
10:30	10:30-11:30 ピラティス	ポール Nao	クライス Sachi	Tomomi		Naoka	ピラティス Yumika	
11:00	Naoka							
11:30		11:15-12:15 スモールボール ピラティス	11:15-12:15 ピラティス	11:15-12:15 ピラティス		11:15-12:15 ピラティス+	11:15-12:15 ピラティス	
12:00		Nao	Nao	Aki		バランスボ-ル Yumika	Naoka	
13:30			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     サーキットピラティス                      開催週 木曜日1・3週                      土曜日2・4週                      最少人数 3名 定員5名                      必要ポイント数                      10会員…6ポイント                      その他…2ポイント                 </div>		13:30-14:30		13:30-14:30	13:30-14:30
14:00					サーキット ピラティス 1・3週 Mami		ピラティス 1・3週 Naoka	サーキット ピラティス 2・4週 Naoka
18:00								
18:30	18:30-19:30 ピラティス		18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 タオルワーク				
19:00	Naoka		Mayuko	ピラティス Yumika				
19:30								
20:00	19:45-20:45 スモールボール ピラティス Kimiko		19:45-20:45 ピラティス Naoka	19:45-20:45 ピラティス Yumika		19:00-20:00 ピラティス Aki	※ 最終申込・ キャンセルは 前日の21時まで	