

店休日-休講については、
レッスカレンダー-またはSNSをご確認ください

会員様用 タイムスケジュール

タイムスケジュールは変更することがありますので
その都度、ご確認をお願いいたします

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
10								10
11	コンデ イショニング ひらいまさよ 10:30-11:30		ビギナー ひらいまさよ 10:30-11:30		★コンデ イショニング★ MARI 10:30-11:30		ペーシック 西 10:30-11:30	11
12	ビギナー ひらいまさよ 11:40-12:40		★コンデ イショニング★ MARI 11:40-12:40		【おしらせ】 レッスンがない午前中はスタッフ不在のがあります 16時以降お問合せください		コンデ イショニング 甲斐 11:45-12:45	12
13	ピラティス ステップアップ							
14	① ビギナー 呼吸・姿勢・ストレッチ 難易度☆☆☆	② コンデ イショニング ストレッチ・エクササイズ (少数) 難易度★☆☆	③ ペーシック ストレッチ・エクササイズ 6つ 難易度★★☆	④ IRオリジナルピラティス ストレッチ・エクササイズ 6つ 難易度★★★	ゆつくりP 西 ※60歳以上 13:00-14:00		元気になるP 西 ペーシック12ヶ月以上 13:00-14:00	14
15	ピラティスのベースを作る 大切な基礎クラス ※ご入会后、1ヶ月必須	ベースの練習とエクササイズの マイクレーションを丁寧に ビギナー後2ヶ月目～	ベースの復習と複数の エクササイズでしっかり動く！ コンデ イショニング 6ヶ月以上	ペーシックの応用やバリエーションで 自分の身体を楽しむクラス♪ ※受講歴による 制限あり			コンデ イショニング 西 14:10-15:10	15
16		【お振替・単発受講のご予約について】 ※事前予約必須！ お席の準備があるため、必ずご予約をお願いします。 月末は混み合うため、お早目のご消化をおすすめします！ (前倒し可)					ペーシック 西 16:00-17:00	16
17		【火11:40 / 木10:30 / 金18:30 ★コンデ イショニング クラス★ 参加メンバーに応じてレッスンを変更します 受講歴の長いメンバーのみの場合、ペーシックに変更 ※ご入会されて間もない方が優先になります						17
18						ビギナー 東原 17:25-18:25		18
19		体すっきりP 荒川 ペーシック6ヶ月以上 18:30-19:30			ペーシック 西 18:10-19:10	★コンデ イショニング★ 東原 18:30-19:30		19
20		コンデ イショニング 荒川 19:35-20:35	ペーシック けいこ 19:30-20:30	コンデ イショニング ひらいまさよ 19:30-20:30	コンデ イショニング ※登録後、開講 19:20-20:20			20
21		ペーシック 荒川 20:40-21:40					【各種お手続きの期限】 利用停止・退会・クラス変更は 毎月20日締切 ご来店時 または お電話でお知らせください。	21
22							TEL 092-283-1202	22