

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00 ～ 10:00						9:10 リフォーマー ①（上肢） ATSUKO	
9:00 ～ 11:00		9:50 キャデラック ②（下肢） YUKI				9:50 はじめて チェアー ATSUKO	9:50 はじめて ピラティス （基礎） NORIKO
11:00 ～ 12:00		11:15 はじめて スパコレ YUKI	11:15 サーキット ATSUKO				11:15 はじめて スパコレ NORIKO
16:00 ～ 17:00	16:40 リフォーマー ②（下肢） YUKI			16:40 はじめて チェアー MIKA			
19:00 ～ 21:00	19:00 はじめて チェアー YUKI		19:45 はじめて スパコレ MARI	19:45 リフォーマー ②（下肢） MIKA	20:25 キャデラック ①（上肢） NORIKO		



【はじめてピラティス(基礎)】

初めての方にオススメの基礎クラスです
エクササイズの形を学びましょう

【リフォーマー①上肢】 【リフォーマー②下肢】 【キャデラック①上肢】 【キャデラック②下肢】

はじめてピラティス(基礎)を受けた後に進むクラスです

【サーキット】

複数のマシンを回り、最大9名で行うサーキット方式のグループレッスンです
(リフォーマー・キャデラックと同じくらいの難易度ですので、安心してご参加いただけます)

【スパコレ】 【チェアー】

チャレンジクラスです！
リフォーマー・キャデラックで上肢・下肢を受けた後に
全身を意識するクラスへ進みましょう