

9/23(火) 久米川

LESSON SCHEDULE

9:10～9:40

☐ リズムスロー③〇 MITSUE

9:50～10:40

☐ BallPilates&10二の腕 MITSUE

10:50～11:35

☐ リンパストレッチ④5 MITSUE

11:50～12:35

☐ ENJOYダンス④5 HITOMI

12:50～13:20

☐ ヒップ&レッグメイク HITOMI

13:30～14:00

☐ ストレッチ③〇 HITOMI

営業時間

9:00～15:00

9/23 TUE

秋分の日

Autumn

レッスン

スケジュール

open 9:00

close 15:00

スタジオ

バイクスタジオ

9:00~

9:10 ~ 9:40

9:30~

P 1

HITOMI

10:00~

9:55 ~ 10:25

リズムスロー

10:30~

HITOMI

11:00~

**レッツ
トライ!!**

10:40 ~ 11:25

P 1 + JIJYU

KAORI

11:30~

12:00~

11:40 ~ 12:10

リングピラティス

KAORI

12:30~

12:25 ~ 12:55

P 1

13:00~

YOSHIMI

13:30~

13:10 ~ 13:40

シェイプピラティス

YOSHIMI

14:00~

おまけ♡

15分の整い

ストレッチ

14:30~