

9/15(月) 久米川 LESSON SCHEDULE

9:10~9:55

BallPilates&10st YUKO

10:10~10:55

カーディオファイト^{④5} KANA

11:05~11:35

レッグケア^{③0} KANA

11:45~12:15

チューブPilates^{③0} KANA

12:25~12:55

Pilates Flow^{③0} YUKO

13:05~13:35

リカバリーPilates^{③0} YUKO

営業時間

9:00~15:00

9/15 MON

敬老の日

Thank you.

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

リングピラティス
ASAMI

9:30~

10:00~

9:55 ~ 10:40

P 1 + JIJYU
MIKKO

10:30~

11:00~

10:55 ~ 11:40

ヨガ⁽⁴⁵⁾

MIKKO

11:30~

12:00~

11:55 ~ 12:25

リズムスロー

ASAMI

12:30~

よりライトに
ニコニコペース
でやさしいP1
JIJYUも
ライトだよ♪

13:00~

12:40 ~ 13:25

P1ライト + JIJYU
MIKKO

13:30~

13:40 ~ 14:10

昭和歌謡曲ダンス

ASAMI

14:00~

14:30~

懐かしのあの曲
で踊っちゃおう
昭和っぽい
フリ付けを
楽しもう♪