

WORK-IN lesson schedule

2015.11～

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30			10:00～ ママピラティス	フリークラス		フリークラス	フリークラス
11:00		ピラティス アドバンス		ピラティス アドバンス		フリークラス	フリークラス
14:00	ピラティス ビギナー	フリークラス		ピラティス ビギナー	ピラティス アドバンス	フリークラス	
15:30	TRX	ピラティス ビギナー		ピラティス アドバンス	TRX	フリークラス	
18:30	フリークラス	ピラティス アドバンス		TRX	フリークラス		
20:00	ピラティス アドバンス	TRX		ピラティス アドバンス	ピラティス アドバンス		

- 基本的には上記スケジュールで進行しますが、出張やパーソナルレッスン、不定休等で開催できない場合があります。詳細はお問い合わせください。
- «フリークラス»は皆様からの希望のクラスを作ることが可能です。最初にご予約いただいた方の希望クラスで開催します。
内容についてはお問い合わせください。
- «ピラティスビギナー»はピラティスの基本的な動きを行います。はじめての方はこちらのクラスでご予約ください。
- «ピラティスアドバンス»にて最新ピラティスTye4を導入予定です。
- «TRX»は室内履きをご持参ください。
- «ママピラティス»はお子様連れ可能なクラスですが一般の方もご参加できます。
- 当日のキャンセルは完全予約制のため極力ご遠慮ください。