

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30						9:15~10:00 体幹ピラティス(FRP)★		
10:00	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付	10:00~10:45 ママボールピラティス★	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付	10:00~10:45 美姿勢ピラティス(FRP)★	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付		
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
19:00								
19:30								
20:00	20:15~21:00 ベーシックヨガ ♥							
20:30								
21:00						★ 子連れOK ♥ 妊婦さんOK		
21:30								
22:00								

★スタジオレッスン定員6名まで。45分レッスンになります。