

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30							
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	10:30～11:15 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 ストレッチヨガ★	10:00～10:45 体幹ピラティス(FRP)★	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	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	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	12:30～13:15 美姿勢ピラティス(FRP)★	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
19:00	19:15～20:00 美姿勢ピラティス(FRP)						
19:30							
20:00	20:15～21:00 ベーシックヨガ ♥						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

★ 子連れOK
♥ 妊婦さんOK

★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。