

【9月後半スケジュール】 グループマシンピラティス

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	
11:30-12:15 Refresh 加藤			休館日	10:30-11:15 Basic 中村	15:30-16:15 Upper body make 中村	10:30-11:15 Lower body make 加藤	
15:00-15:45 Upper body make 中村				17:00-17:45 Shape up core 中村		14:00-14:45 Refresh 中村	
23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
15:30-16:15 Shape up core 加藤	12:00-12:45 Lower body make 加藤	11:30-12:15 Refresh 加藤	休館日			12:00-12:45 Basic 加藤	11:30-12:15 Upper body make 加藤
	19:00-19:45 Basic 加藤	17:30-18:15 Upper body make 加藤				16:00-16:45 Shape up core 中村	15:00-15:45 Lower body make 中村

【グループマシンピラティスにご参加の皆様へ】

- レッスン前のお食事は、2時間程お時間を空けていただくことをお勧めいたします。
- レッスン受講の際は靴下の着用が必須です。滑り止めソックスをご用意いただくことをお勧めいたします。
- 体調に不安のある方は、事前にスタッフへご相談ください。
- 受講料のお支払は、クレジットカードまたはPayPayのみご利用いただけます。
- 2週間前の00時よりご予約が可能です。レッスン開始時刻1時間前までにご予約をお済ませください。
- レッスン開始10分前より入場を開始いたします。時間を過ぎてからの入場はできませんので予めご了承ください。



【10月前半スケジュール】 グループマシンピラティス

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	
11:30-12:15 Refresh 加藤	12:30-13:15 Basic 加藤	休館日	10:00-10:45 Lower body make 中村	15:30-16:15 Upper body make 加藤	10:00-10:45 Shape up core 中村	13:00-13:45 Basic 加藤	
15:00-15:45 Upper body make 中村	18:00-18:45 Shape up core 加藤		16:00-16:45 Basic 中村			18:30-19:15 Refresh 加藤	
8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
19:00-19:45 Lower body make 加藤	11:30-12:15 Upper body make 中村	休館日	11:00-11:45 Shape up core 中村	15:30-16:15 Lower body make 中村	14:00-14:45 Basic 中村		15:00-15:45 Refresh 中村
	16:00-16:45 Refresh 加藤		16:30-17:15 Upper body make 中村				

【グループマシンピラティスにご参加の皆様へ】

- レッスン前のお食事は、2時間程お時間を空けていただくことをお勧めいたします。
- レッスン受講の際は靴下の着用が必須です。滑り止めソックスをご用意いただくことをお勧めいたします。
- 体調に不安のある方は、事前にスタッフへご相談ください。
- 受講料のお支払は、クレジットカードまたはPayPayのみご利用いただけます。
- 2週間前の00時よりご予約が可能です。レッスン開始時刻1時間前までにご予約をお済ませください。
- レッスン開始10分前より入場を開始いたします。時間を過ぎてからの入場はできませんので予めご了承ください。

