

【12月前半スケジュール】 グループマシンピラティス

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

【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。



【12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)	23日(火)
11:30-12:15 Basic 伊藤	10:30-11:15 Lower body make 加藤	13:30-14:15 Upper body make 加藤	休館日	13:30-14:15 Shape up core 中村	11:30-12:15 Refresh 中村	X	12:00-12:45 Basic 伊藤
17:30-18:15 Shape up core 加藤	14:30-15:15 Refresh 中村	19:00-19:45 Basic 中村		17:00-17:45 Lower body make 中村	14:30-15:15 Upper body make 中村	X	18:00-18:45 Lower body make 加藤

24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
11:30-12:15 Refresh 加藤	11:30-12:15 Basic 加藤	休館日	12:30-13:15 Upper body make 中村	10:00-10:45 Shape up core 中村	X	X	X
19:00-19:45 Lower body make 中村	16:00-16:45 Shape up core 中村		16:00-16:45 Refresh 中村	X			

年末年始休業

【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。

