

# 【3月前半スケジュール】 グループマシンピラティス

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
15:30-16:15 Refresh 中村	10:00-10:45 Basic 伊藤	10:00-10:45 Refresh 伊藤	19:00-19:45 Upper body make 中村	12:30-13:15 Basic 中村	休館日		
	15:00-15:45 Shape up core 中村			19:00-19:45 Lower body make 中村			
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
	10:00-10:45 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Basic 伊藤	10:00-10:45 Upper body make LILI	12:00-12:45 Lower body make 伊藤	休館日		13:45-14:30 Basic 中村
	11:30-12:15 Upper body make LILI	19:30-20:15 Shape up core 中村	19:00-19:45 Refresh 中村	19:00-19:45 Basic 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。



# 【3月後半スケジュール】 グループマシンピラティス

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)
10:00-10:45 Basic 伊藤	10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:00-10:45 Upper body make LILI		休館日		11:30-12:15 Shape up core 中村	10:00-10:45 Basic 伊藤
11:30-12:15 Upper body make LILI	15:00-15:45 Lower body make 伊藤	15:00-15:45 Basic 伊藤				16:30-17:15 Refresh 中村	11:30-12:15 Upper body make LILI
24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
10:00-10:45 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Upper body make LILI	14:30-15:15 Shape up core 中村	休館日		11:30-12:15 Basic 中村	10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:00-10:45 Basic 伊藤
	19:00-19:45 Basic 中村	19:00-19:45 Refresh 中村			15:30-16:15 Lower body make 中村	11:30-12:15 Upper body make LILI	19:30-20:15 Shape up core 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。

