

【2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)
11:30-12:15 Lower body make 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	13:00-13:45 Refresh 伊藤	休館日	
15:30-16:15 Basic 中村				19:00-19:45 Basic 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)
11:30-12:15 Basic 中村	10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:00-10:45 Basic 伊藤	17:30-18:15 Lower body make 中村		休館日		
15:30-16:15 Upper body make 中村		15:30-16:15 Refresh 伊藤					

【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。



【2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)
10:00-10:45 Basic 伊藤	10:00-10:45 Refresh 伊藤	12:30-13:15 Basic 伊藤		休館日		11:30-12:15 Lower body make 中村
	15:30-16:15 Basic 伊藤					15:30-16:15 Upper body make 中村
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
	17:00-17:45 Shape up core 中村	19:00-19:45 Upper body make 中村	12:00-12:45 Refresh 伊藤	休館日	10:00-10:45 Basic 中村	
			19:00-19:45 Basic 中村		16:00-16:45 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。

