

# 【4月スケジュール】 グループマシンピラティス

1日(水)	2日(木)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	12日(日)	
19:00-19:45 Shape up core 中村	19:00-19:45 Basic 中村	11:30-12:15 Shape up core 中村	10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Basic LILI	19:00-19:45 Upper body make 中村	14:30-15:15 Lower body make 中村	
		15:00-15:45 Basic 中村	11:30-12:15 Upper body make LILI					
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	22日(水)	23日(木)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Upper body make LILI	13:00-13:45 Refresh 伊藤	10:00-10:45 Basic LILI	13:00-13:45 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:00-10:45 Basic 伊藤	13:00-13:45 Refresh 伊藤
11:30-12:15 Basic LILI						11:30-12:15 Upper body make LILI		

## 【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。

