

【5月スケジュール】 グループマシンピラティス

7日(木)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
19:00-19:45 Basic 伊藤	10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Upper body make LILI	19:00-19:45 Basic 伊藤	10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Upper body make LILI	19:00-19:45 Lower body make 伊藤
	11:30-12:15 Basic LILI				11:30-12:15 Basic LILI			
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28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	19:00-19:45 Refresh 伊藤					
11:30-12:15 Basic 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。

