

【6月スケジュール】 グループマシンピラティス

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	15日(月)	16日(火)
10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	11:30-12:15 Upper body make LILI		10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	11:30-12:15 Upper body make LILI	10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤
11:30-12:15 Basic LILI			19:00-19:45 Basic 伊藤	11:30-12:15 Basic LILI			11:30-12:15 Basic LILI	
17日(水)	18日(木)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	29日(月)	30日(火)	
11:30-12:15 Upper body make LILI		10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	11:30-12:15 Upper body make LILI		10:00-10:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Lower body make 伊藤	
	19:00-19:45 Refresh 伊藤	11:30-12:15 Basic LILI			19:00-19:45 Basic 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。

