

7月【前半】マシンピラティススケジュール



1日 水	2日 木	4日 土	5日 日	6日 月	7日 火	8日 水
	10:00-10:45 Refresh 伊藤			10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:15-11:00 Basic Chika	
14:00-14:45 Upper body make LILI	13:00-13:45 Lower body make Chika		11:30-12:15 Refresh Chika	13:00-13:45 Basic LILI	11:45-12:30 Lower body make 伊藤	14:00-14:45 Upper body make LILI
	19:00-19:45 Basic 伊藤					16:00-16:45 Basic Chika

9日 木	11日 土	12日 日	13日 月	14日 火	15日 水	16日 木
			10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:15-11:00 Basic Chika		
13:00-13:45 Lower body make Chika	13:00-13:45 Basic Chika	11:30-12:15 Refresh Chika	13:00-13:45 Basic LILI	11:45-12:30 Lower body make 伊藤	14:00-14:45 Upper body make LILI	13:00-13:45 Lower body make Chika
19:00-19:45 Basic 伊藤					16:00-16:45 Basic Chika	19:00-19:45 Basic 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。

7月【後半】マシンピラティススケジュール



18日 土	19日 日	20日 月	21日 火	22日 水	23日 木	25日 土
			10:15-11:00 Basic Chika			
	11:30-12:15 Refresh Chika		11:45-12:30 Lower body make 伊藤	14:00-14:45 Upper body make LILI	13:00-13:45 Lower body make Chika	13:00-13:45 Basic Chika
					19:00-19:45 Basic 伊藤	

26日 日	27日 月	28日 火	29日 水	30日 木
	10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:15-11:00 Basic Chika		
11:30-12:15 Refresh Chika	13:00-13:45 Basic LILI	11:45-12:30 Lower body make 伊藤	14:00-14:45 Upper body make LILI	13:00-13:45 Lower body make Chika
			16:00-16:45 Basic Chika	19:00-19:45 Basic 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。