

【8月スケジュール】 グループマシンピラティス

月曜日※以外

火曜日※以外

水曜日※以外

木曜日※以外

金曜日※以外

土曜日※以外

日曜日※以外

10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:15-11:00 Basic Chika	10:15-11:00 Upper body make LILI				
	11:45-12:30 Lower body make 伊藤		13:00-13:45 Lower body make Chika		13:00-13:45 Basic Chika	11:30-12:15 Refresh Chika
			19:00-19:45 Basic 伊藤			

6日(木)※

10日(月)※

11日(火)※

13日(木)※

15日(土)※

17日(月)※

18日(火)※

24日(月)※

		10:15-11:00 Basic Chika			10:00-10:45 Refresh 伊藤		10:00-10:45 Refresh 伊藤
13:00-13:45 Lower body make Chika	11:30-12:15 Basic LILI		13:00-13:45 Lower body make Chika		13:00-13:45 Basic LILI	11:45-12:30 Lower body make 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。

