

【9月スケジュール】 グループマシンピラティス

月 7・14・28	火 1・8	水 9・16・30	木 毎週	金 毎週	土 12・26	日 13・27
10:00-10:45 Refresh 伊藤	10:00-10:45 Basic Chika	10:15-11:00 Upper body make LILI		休館日		
	11:30-12:15 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			

5日(土)	15日(火)	19日(土)	21日(月)	29日(火)
10:00-10:45 Basic Chika		10:00-10:45 Basic Chika	11:15-12:00 Basic Chika	
	11:30-12:15 Lower body make 伊藤		15:30-16:15 Lower body make Chika	11:30-12:15 Lower body make 伊藤
			16:45-17:30 Basic Chika	

▼グループマシンレッスンお休み

月…なし
火…22日
水…2日・23日
木…なし
土…なし
日…6日・20日

【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。

