

【10月スケジュール】 グループマシンピラティス

月 5・19日	火 6・13 20日	水 7・28日	木 8・ 22・29日	金 毎週	土 3・17・ 24日	日 18・25日
10:00-10:45 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Basic Chika	10:15-11:00 Upper body make LILI		休館日	10:00-10:45 Lower body make Chika	
	11:30-12:15 Refresh 伊藤		13:00-13:45 Refresh Chika			11:30-12:15 Basic Chika
			19:00-19:45 Basic 伊藤			

＼10月は11周年記念／
**マシンピラティス
無料体験会 開催**

体験会のご予約は電話か
フロントにてお願いします

※体験会以外はWebで
ご予約下さい
※全レッスン定員4名様

＼Specialゲスト／
4月まで在籍の
中村夏海さん
10月21日(水)限定で
特別レッスン開催！
ヨガレッスンもあります！

1日(木)	10日(火)	14日(水)	15日(木)	21日(水)	26日(月)	27日(火)	31日(火)
10:00-10:30 マシンピラティス 無料体験会 Chika		10:15-10:45 マシンピラティス 無料体験会 LILI		10:15-11:00 Upper body make LILI	10:00-10:45 Lower body make 伊藤		
	13:00-13:45 Lower body make Chika		13:00-13:45 Refresh Chika	11:45-12:30 Basic 中村	11:30-12:15 Basic LILI	11:30-12:00 マシンピラティス 無料体験会 伊藤	13:00-13:45 Lower body make Chika
			19:00-19:30 マシンピラティス 無料体験会 伊藤	13:30-14:15 Refresh 中村			

【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。



▼グループマシンレッスお休み

月曜日…12日	木曜日…なし
火曜日…27日	土曜日…なし
水曜日…なし	日曜日…4.11日