【11月スケジュール】 グループマシンピラティス

月	火	水	木	金	土	日
9・16日	10・17・24日	毎週	毎週	毎週	7・21日	8・15・29日
10:00-10:45 Lower body make 伊藤	10:00-10:45 Lower body make Chika	10:15-11:00 Basic LILI		休館日	10:00-10:45 Basic Chika	
11:30-12:15 Upper body make LILI	11:30-12:15 Refresh 伊藤		13:00-13:45 Lower body make Chika			11:30-12:15 Refresh Chika
			19:00-19:45 Basic 伊藤			

2日(月)	3日(火)	14日(土)	28日(土)	30日(月)
	10:00-10:45 Lower body make Chika			10:00-10:45 Lower body make 伊藤
11:30-12:15 Upper body make LILI		13:00-13:45 Basic Chika	13:00-13:45 Basic Chika	

▼グループレッスン終日お休み
月曜日 … 23日
火曜日 … なし
水曜日 … なし
木曜日 … なし
土曜日 … なし
日曜日 … 1日・22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。