マシンピラティスレッスン



11月前半スケジュール

定員
各3名

	PROGRAM	Time
3(火)	ベーシック	20:30～21:15
5(木)	シェイプアップ メイク	19:30～20:15
6(金)	コンディショニング	14:45～15:30 ※Aスタジオ
10(火)	シェイプアップ メイク	20:30～21:15
12(木)	コンディショニング	19:30～20:15
14(土)	ベーシック	14:15～15:00 ※Aスタジオ

スケジュール更新日程 前半：毎月25日 後半：毎月7日

マシンピラティスレッスン



11月後半スケジュール

定員
各3名

	PROGRAM	Time
17(火)	シェイプアップ メイク 滑り止めソックス推奨！	20:30～21:15
19(木)	ベーシック	19:30～20:15
21(土)	コンディショニング	10:45～11:30
25(水)	シェイプアップ メイク 滑り止めソックス推奨！	18:30～19:15
26(木)	コンディショニング	19:30～20:15
28(土)	ベーシック	10:45～11:30

スケジュール更新日程 前半：毎月25日 後半：毎月7日