

11月祝日プログラム

【営業時間 10:00~20:00】 マシンピラティス

★：入門 ★★：初中級 ★★★：上級

11/3(月)

11/23(日)

11/24(月)

10:30-11:30

BASIC2

★★

Rieko

10:30-11:30

LOWER BODY

★

SHIORI

10:30-11:30

BODYMAKE

★★

Rieko

12:15-13:15

LOWER BODY

★

Rieko

12:15-13:15

ADVANCE

★★★

Ricco

12:15-13:15

BASIC1

★

Rieko

13:45-14:45

WAIST

★★

SHIORI

13:45-14:45

UPPER BODY

★

Ricco

13:45-14:45

HIP&LEGS

★★

SHIORI

15:15-16:15

UPPER BODY

★

SAHO

15:15-16:15

HIP&LEGS

★★

麻衣

15:15-16:15

LOWER BODY

★

Ricco

16:45-17:45

BASIC2
with Cardio Tramp

★★

Ricco

16:45-17:45

BASIC1

★

麻衣

16:45-17:45

WAIST

★★

Ricco

【ご利用に際しての注意事項】

※事前にレッスンのご予約が必須となります。

※レッスン開始後の途中入室、体調不良時以外の途中退室はご遠慮ください。