

曜日	火	水	木	金	土	日
9:00			ピラティス入門★ SHIZUKA		ビューティ・ベルヴィス® KUNIE	朝ヨガ MINA <small>(フリーパス会員無料 その他会員2,420円)</small>
9:30		9:30～10:20 姿勢美人 ピラティス ATSU		9:30～10:20 ピラティス入門 〔ウェーブリング〕 NAOMI		
10:00	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕 MADOKA		ピラティス入門 MADOKA		スタンディング ピラティス 〔ピラティスサークル〕 RICA	ピラティス入門 〔ボール〕 RICA
10:35		10:35～11:25 はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 MINA		10:35～11:25 骨格改善バーオソ ピラティス®〔ボール〕 SUGAKO		
10:50			ピラティス (二の腕背中) 〔サークル〕 RICA			
11:10	はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 NAOMI			11:40～12:30 バレエ★ SAEKO	ピラティス入門 〔エラスティバンド〕 MADOKA	ピラティス スパインコレクター ★ RICA
11:40		11:40～12:50 ジャズダンス★ SHIN				
12:00			ピラティス スパインコレクター ★ RICA			
12:20	ビューティ・ベルヴィス® HISANO					
12:40		13:00～14:10 バレエ★ (パーレッスン) RICA		12:45～13:35 ピラティス入門★ (お子様同伴可) 〔ストレッチポール〕 EMI	13:00～13:45 キッズバレエ (幼児) SAEKO	第4日曜日 12:30～13:20 マスターストレッチ TOMOKO
13:00						第1日曜日 13:00～13:50 キッズピラティス MADOKA 受講料:1,320円
13:30	第1火曜日 13:30～14:30 パレエトウシューズ SAEKO 受講料: 会員 2,420円 一般 3,520円					
14:10		パレエ (フロア)				
15:15	15:15～16:00 キッズバレエ (幼児) SAEKO	第4水曜日 14:15～15:15 大人パレエ振付 SAEKO 受講料: 会員 1,870円 一般 2,640円				
16:00					14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO	
16:10	16:10～17:00 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO		16:15～17:00 アクロバット入門 KYO			
17:00		16:30～17:20 キッズバレエ (小学1～3年) SAYAKA	17:00～17:45 アクロバット初級 KYO	17:00～17:45 キッズダンス (小学生) AKIKA	15:00～15:50 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO	
17:10	17:10～18:00 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO					
18:00		17:30～18:20 キッズバレエ (小学4～6年) SAYAKA			第3土曜日 17:00～18:20 大人パレエ振付 SAEKO 受講料: 会員 2,420円 一般 3,520円	
19:00	シェイプアップ ピラティス ATSU	ピラティス入門 〔ストレッチポール〕 MADOKA	バレエ★ SAEKO	ピラティス スパインコレクター ★ TOMOKO		
20:00	ビューティ・ベルヴィス® HISANO	ピラティス スパインコレクター ★ HIROMI	ピラティス入門 MADOKA	ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェーブリング〕 TOMOKO		有料レッスン受講料 ●マスターストレッチ フリーパス会員:2,420円 養成コース卒業生:3,520円 その他会員・一般:4,620円

マシンピラティス（グループ）タイムテーブル 2024年10月～

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00			ベーシック			ベーシック	9:00
9:30			MADOKA RICA	第1、第3 第2、第4		RICA	9:50
10:00							
10:30				入門			10:30
11:00	入門			NAOMI			11:10
11:30	CHIKAKO	11:40~12:30			ベーシック RICA	超入門 (第4週) KAORI	11:40
12:00		入門 MINA					12:00
12:30					増設		12:30
13:00				12:40~13:30 ベーシック NAO		マスター ストレッチ (第4週) TOMOKO	13:00
13:30	13:15~14:05 ベーシック SUGAKO						13:20
14:00							
19:00	超入門 KAORI						19:00
20:00		ベーシック MADOKA		超入門 KAORI			20:00

有料レッスン受講料

<ul style="list-style-type: none"> ●マシンピラティス(グループ) フリーパス会員: 1,320円 その他会員・一般: 3,520円 体験(お一人様1回限り) 	<ul style="list-style-type: none"> ●マスターストレッチ フリーパス会員: 2,420円 養成コース卒業生: 3,520円 その他会員・一般: 4,620円
--	---

※マシンピラティスの予約サイトからのキャンセルは前日までとなります。
当日のキャンセルはスタジオにお電話をお願いします。