

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

# マシンピラティス（グループ）タイムテーブル 2025年1月～

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00			中級			中級	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	中級		11:00
11:30	CHIKAKO	11:40~12:30			RICA		11:40
12:00		入門					12:00
12:30		MINA					12:30
13:00							13:00
13:30	13:15~14:05 中級 SUGAKO		中級 NAO				13:20
14:00							
19:00	超入門 KAORI						19:00
20:00		中級 MADOKA					20:00

**マシンピラティス受講料**

- 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) 2,970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。