

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]	時間変更	時間変更
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			[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)	10:35～11:25	RICA	RICA
11:40	NAOMI	MINA	[サークル]	11:40～12:30	時間変更	時間変更
12:00		11:40～12:50	RICA	パレエ★	ピラティス入門 [エラスティバンド]	ピラティス スパインコレクター ★
12:20		ジャズダンス★		SAEKO	MADOKA	RICA
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 ★		パレエ入門★ オープンクラス 1,870円	時間変更 第4日曜日 12:00～12:50 マスターストレッチ TOMOKO
13:00	HISANO		RICA	12:45～13:35	RICA	
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]	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
14:00	第1火曜日 14:00～15:00 パレエトウシューズ SAEKO 会員 2,420円 一般 3,520円	パレエ★ (パーレッスン)	パレエ入門★ オープンクラス 1,870円	EMI	13:00～13:45 キッズパレエ (幼児)	
14:30		RICA	SHIORI		SAEKO	
15:15	15:15～16:00 キッズパレエ (幼児)	パレエ (フロア)	パレエ振付★ オープンクラス 3,520円			
16:00	SAEKO		SHIORI		14:00～14:50 キッズパレエ (小学1～3年)	
17:00	16:10～17:00 キッズパレエ (小学1～3年)				SAEKO	
18:00	17:10～18:00 キッズパレエ (小学4～6年)	16:30～17:20 キッズパレエ (小学1～3年)	16:15～17:00 アクロバット入門		15:00～15:50 キッズパレエ (小学4～6年)	
18:30	時間変更	SAYAKA	KYO	17:00～17:45 アクロバット初級	SAEKO	
19:00	シェイプアップ ピラティス	17:30～18:20 キッズパレエ (小学4～6年)	パレエ★	17:00～17:45 キッズダンス (小学生)		
19:30	時間変更	SAYAKA	SAEKO	AKIKA	第4土曜日 17:00～18:20 大人パレエ振付 SAEKO	
20:00	ビューティ・ベルヴィス®				受講料: 会員 2,420円 一般 3,520円	
	HISANO	ピラティス スパインコレクター ★	ピラティス入門			マスターストレッチ受講料 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
		HIROMI	MADOKA			

# 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。