

曜日	火	水	木	金	土	日
9:00	ご入館時間は火～金曜は9時45分～、土日は8時45分～です。				<b>New!</b> ベルヴィス®ワーク (ウエスト引き締め ウォーク) KUNIE	朝ヨガ MINA (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 〔ストレッチポール〕 MADOKA	姿勢美人 ピラティス ATSU	ピラティス入門 ★ SHIZUKA	ピラティス入門 〔ウェーブリング〕 NAOMI	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
11:00	はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 NAOMI	はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 MINA	ピラティス入門 MADOKA	骨格改善バーオソル ピラティス®〔ボール〕 SUGAKO	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
12:00	ベルヴィス®ワーク (骨盤調整) HISANO	12:00～13:10 ジャズダンス★ SHIN	ピラティス (二の腕背中) 〔サークル〕 RICA	バレエ★ SAEKO	バレエ入門★ オープンクラス 1,870円 RICA	第4日曜日 12:00～12:50 マスターストレッチ TOMOKO
13:00	<b>増設</b> バレエ入門★ オープンクラス 1,870円 SHIORI	13:20～14:30 バレエ★ (パーレッション) RICA	ピラティス スパインコレクター ★ RICA	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	<b>曜日時間変更</b> 第2～4火曜日 バレエ振付★ オープンクラス 3,520円 SHIORI	バレエ (フロア)	バレエ入門★ オープンクラス 1,870円 SHIORI		14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO	
15:00	←	14:20～15:20 バレエトウシューズ SAEKO 会員 2,420円 一般 3,520円			15:00～15:50 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO	
15:30	15:30～16:15 キッズバレエ (幼児) SAEKO					
16:00					16:00～16:50 キッズバレエ (中学生) SAEKO	
16:30	16:30～17:20 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO	16:30～17:20 キッズバレエ (小学1～3年) SAYAKA	16:15～17:00 アクロバット入門 KYO			
17:00			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	第4土曜日 17:00～18:20 大人バレエ振付 SAEKO 受講料: 会員 2,420円 一般 3,520円	
17:30	17:30～18:20 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO	17:30～18:20 キッズバレエ (小学4～6年) SAYAKA				
18:30		<b>時間変更</b>	<b>時間変更</b>			
19:00	シェイプアップ ピラティス YOSHIE	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	<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	
19:30	<b>New!</b> ピラティス入門 MADOKA	<b>時間変更</b> ピラティス スパインコレクター ★ HIROMI	<b>時間変更</b> ストレッチ &ピラティス SAEKO	<b>New!</b> ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェーブリング〕 TOMOKO		
20:00						
20:30						

# マシンピラティス（グループ）タイムテーブル 2025年4月～

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00						中級 RICA	9:00
10:00		時間変更 入門 MINA	時間変更 中級 MADOKA RICA				
				第1、第3 第2、第4			10:30
11:00	入門 MADOKA			時間変更 入門 NAOMI	中級 RICA		11:00
12:00							12:00
13:00	時間変更 中級 SUGAKO		中級 NAO				13:00
14:00							
18:30	時間変更 超入門 KAORI						18:30
19:30		時間変更 中級 MADOKA					19:30

**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。