

	7/3 (日)	7/4 (月)	7/5 (火)	7/6 (水)	7/7 (木)	7/8 (金)	7/9 (土)
9:00							9:00 - 10:00 グループピラティスアド バンス(adults only) (2/5) 担当: tomoko
10:00	9:30 - 10:30 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults only) (3/5) 担当: keiko	10:00 - 10:45 グループピラティスビギ ナー45 (3/5)	10:00 - 10:55 プライベートセッション (0/1) 担当: tomoko(seniorトレ)	9:30 - 10:15 ハタヨガビギナー45 (1/5) 担当: miyuki		10:00 - 11:00 Silksuspension™ (1/5) 担当: tomoko *靴下を忘れずにお持ち ください	10:15 - 11:30 バレエ〜ア ンファンク ラス〜 (0/5) 担当: keiko
11:00	10:45 - 11:30 ゆるヨガ&呼吸(adults only) (3/5)	11:00 - 11:55 プライベート セッション	11:15 - 12:10 プライベートセッション (1/1) 担当: tomoko(seniorトレ)				10:30 - 11:25 プライベート セッション
12:00		11:00 - 12:00 産後リカバ リーピラテ				11:30 - 12:15 グループピラティスビギ ナー45 (1/5)	11:45 - 13:00 大人のため のはじめて のバレエ レッスン
13:00		12:15 - 13:10 プライベートセッション: ピラティス (0/1) 担当: サトコ(seniorトレ)	12:45 - 13:45 グループピラティスペー シック60 (0/5) 担当: tomoko			12:30 - 13:25 プライベートセッション (1/1) 担当: tomoko(seniorトレ)	12:00 - 12:55 プライベート セッション
14:00		13:30 - 14:25 プライベートセッション: ピラティス (0/1) 担当: サトコ(seniorトレ)	14:00 - 14:55 プライベートセッション (1/1) 担当: tomoko(seniorトレ)	14:00 - 15:00 マタニティヨガ(adults only) (0/5) 担当: tomoko 妊娠15週以降の正常妊娠		13:45 - 14:40 プライベートセッション (0/1) 担当: tomoko(seniorトレ)	13:15 - 14:15 グループピラティスwith フィットネスローラー (adults only) (0/5) 担当: tomoko
15:00			15:15 - 16:10 プライベートセッション (1/1) 担当: tomoko(seniorトレ)	15:15 - 16:10 プライベートセッション (0/1) 担当: tomoko(seniorトレ)		15:00 - 15:55 プライベートセッション (0/1) 担当: tomoko(seniorトレ)	14:30 - 15:25 プライベート セッション
16:00		15:30 - 16:25 プライベートセッション: ピラティス (1/1) 担当: tomoko(seniorトレ)					15:30 - 15:30 マタニティ ヨガ(adults only)
17:00	16:30 - 17:30 ハタヴィン ヤサヨガ	17:00 - 17:55 プライベート セッション		17:00 - 17:55 プライベートセッション (1/1) 担当: tomoko(seniorトレ)	17:30 - 18:25 プライベートセッション (0/1) 担当: tomoko(seniorトレ)		15:45 - 16:40 プライベート セッション
18:00	17:45 - 18:45 ゆるヨガ& ヨガニード	18:30 - 19:30 プライベート セッション		18:30 - 19:15 グループピラティスビギ ナー45 (1/5) 担当: keiko			17:45 - 18:45 Silksuspension™(adults only) (1/5) 担当: keiko *必ず靴下をお持ちください
19:00		19:30 - 20:30 プライベートセッション: ヨガ (2/2) 担当: keiko	19:00 - 20:00 Silksuspension™(adults only) (3/5) 担当: keiko	19:30 - 20:30 グループピラティスwith フィットネスローラー (adults only) (3/5) 担当: keiko	19:00 - 20:00 グループピラティスペー シック60(adults onle) (1/5) 担当: tomoko	19:15 - 20:15 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults only) (0/5) 担当: keiko	19:00 - 20:00 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults onky) (1/5) 担当: keiko
20:00			20:15 - 21:15 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults only) (0/5) 担当: keiko			20:30 - 21:30 Silksuspension™(adults only) (0/5) 担当: keiko 忘れずに靴下をお持ち ください	
21:00							