

# Group Lesson Schedule

2022.06改訂

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00～ グループピラティス ビギナー45		9:30～ ハタヨガ ビギナー45	9:30～ ハタヨガ ビギナー45	10:00～ Silksuspension™	9:00～ グループピラティス アドバンス (adults only)	9:30～ ハタインヤサガ (adults only)
11:00～ 産後リハビリ ピラティス		10:30～ 産後リハビリ ヨガ	10:30～ マタニティヨガ (adults only)	11:30～ グループピラティス ビギナー45	10:15～ バレエ アンファンクラス	10:45～ ゆるヨガ&呼吸 (adults only)
					11:45～ 大人のための 初めてのバレエ (adults only)	
	12:45～ グループピラティス ハーフシット60				13:15～ グループピラティスwith フィットネスローラー (adults only)	
		14:00～ マタニティヨガ (adults only)			14:00～ マタニティヨガ (adults only)	
16:00～ ハタインヤサガ (adults only)						
17:45～ ゆるヨガ&ヨガニードラ (adults only)		18:30～ グループピラティス ビギナー45			17:45～ Silksuspension™ (adults only)	
	19:00～ Silksuspension™ (adults only)	19:30～ グループピラティスwith フィットネスローラー (adults only)	19:00～ グループピラティス ハーフシット60	19:15～ ハタインヤサガ (adults only)	19:00～ ハタインヤサガ (adults only)	
	20:15～ ハタインヤサガ (adults only)			20:30～ Silksuspension™ (adults only)		