

# Group Lesson [ 少人数制 ]

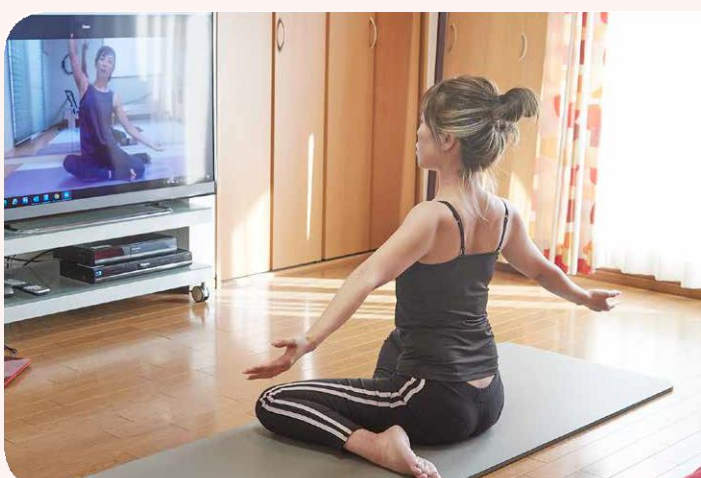
## Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
6:45			6:45-7:30 / Hisao <b>NEW</b> 朝活ピラ Asakatsu Pilates	6:45-7:30 / Hisao <b>NEW</b> 朝活ピラ Asakatsu Pilates	6:45-7:30 / Hisao <b>NEW</b> 朝活ピラ Asakatsu Pilates		
8:00							
9:00							
10:00					10:00-11:00 / Takko ベーシック Pilates	10:00-11:00 / Takko ベーシック Pilates	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00-20:00 / Takko 女子アスリート Pilates	19:00-20:00 / Takko ベーシック Pilates		<b>NEW</b> 19:00-20:00 / Hisao ベーシック Pilates	19:00-20:00 / Takko ボディメイク Pilates		
20:00							

マークの時間帯は、Personal Lesson を随時受付中です  
マンツーマンで行うPersonal Lesson を今里スタジオでも行なっております。

ご希望の方は、お問い合わせよりご連絡ください。

※1プログラムは月4レッスンです。第5週は休講となります



おうちで気軽にピラティスを楽しめる  
オンライングループレッスンも常時受付中です

詳しくは、ホームページをチェック  
<https://www.pilatesstudio-t.com/lesson>