

Group Lesson [少人数制] Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
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			19:00-20:00 / Takko ボディメイク Pilates		
20:00							
21:00							

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>