

Group Lesson [少人数制] Schedule

	月	火	水	木	金	土
9:00			9:30-10:30 / Takko 姿勢改善 Pilates <Ring&Pole>			
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						13:00-14:00 / Takko アドバンス Pilates
14:00	14:00-15:00 / Takko ベーシック Pilates					
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 / Utano ヨガ Yoga	19:00-20:00 / Takko ボディメイク Pilates	

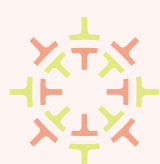


マークの時間帯は、Personal Lesson を随時受付中です

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。

※日曜日はおやすみです。 ※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



Pilates Studio **T**