2022年

5月のレッスンスケジュール

← 少人数セミプライベートクラス 一般クラスとは参加費が異なります

← お子様連れでご参加できます すくすくカードがご利用可能

← マタニティの方もご参加できます

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15	2日 ビギナーピラティス 19:30-20:30	3日 疲労回復ヨガ 10:00-11:30	4日 リフレッシュヨガ 10:00-11:15 ゴールデンウィークもレッスン開催！	5日 肩こり改善ヨガ 10:00-11:15	6日 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30 バランス整えピラティス 19:30-20:30	7日 スッキリほぐしヨガ 10:00-11:15 午後より 「レセプション&特別クラス」 事前にご招待の受講者様 インストラクター等スタッフのみ ご入室とご参加が可能です
8日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 スッキリほぐしヨガ 13:30-14:45	9日 シニアクラス 10:00-11:00 ボディメイクフロー 11:15-12:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	10日 アロマヨガ 10:00-11:15 ママヨガ（0歳～6歳） 13:00-14:00 からだ温めヨガ 19:30-20:45	11日 ボディメイクピラティス 11:00-12:00 バレエストレッチ 12:30-13:30 キッズヨガ（幼児） 15:00-16:00 キッズヨガ（小学生） 16:15-17:15	12日 ボディメイクフロー 10:00-11:00 ヒーリング&リセット 11:30-12:30 カラダ引き締めワークアウト 19:30-20:20	13日 スッキリほぐしヨガ 10:00-11:15 ボディメイクフロー 19:00-20:00	14日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 肩こり改善ヨガ 13:30-14:45 ビギナーピラティス 19:30-20:30
15日 終日 「レセプション&特別クラス」 事前にご招待の受講者様 インストラクター等スタッフのみ ご入室とご参加が可能です	16日 シニアクラス 10:00-11:00 ボディメイクフロー 11:15-12:15 バランス整えピラティス 19:30-20:30	17日 リラックスヨガ 11:30-12:30 バレエストレッチ 18:00-19:00	18日 ボディメイクピラティス 11:00-12:00 バレエストレッチ 12:30-13:30 キッズヨガ（小学生） 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30	19日 骨盤調整ヨガ 12:30-13:45 カラダ整えヨガ 19:30-20:45	20日 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	21日 シンプルヨガ 10:00-11:15
22日 リフレッシュヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	23日 シニアクラス 10:00-11:00 ボディメイクフロー 11:15-12:15 ジャズエクササイズ 12:30-13:30 バランス整えピラティス 19:30-20:30	24日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 からだ温めヨガ 19:30-20:45	25日 バレエストレッチ 12:00-13:00 ママピラティス（0歳～6歳） 13:30-14:30 キッズヨガ（幼児） 15:00-16:00 キッズヨガ（小学生） 16:15-17:15	26日 ボディメイクフロー 10:00-11:00 ヒーリング&リセット 11:15-12:15 アロマヨガ 12:30-13:45 カラダ引き締めワークアウト 19:30-20:20	27日 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30 ボディメイクフロー 19:00-20:00	28日 疲労回復ヨガ 10:00-11:30 肩こり改善ヨガ 13:30-14:45 ビギナーピラティス 19:30-20:30
29日 リフレッシュヨガ 10:00-11:15 スッキリほぐしヨガ 13:30-14:45	30日 ボディメイクフロー 11:15-12:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	31日 リラックスヨガ 11:30-12:30 ママヨガ（0歳～6歳） 13:30-14:30 バレエストレッチ 18:00-19:00				

◆セミプライベートクラス料金（会員料金）
1回参加：3000円 4回チケット：11600円 10回チケット：28000円

オレンジ色で記載のレッスンは最大定員5名程度の
一般のクラスと参加費が異なるセミプライベートクラスです
バレエ、ピラティス、ヨガの要素を融合させた
少人数でよりわかりやくレッスンをご提供！