

Schedule-March 3

Solo

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
*24時間前まで0人の場合は休講		【パーソナルレッスンスタート!】		1	2	3	
*ドアOpen・Closeレッスン15分前後		MyPractice以外でもOK			9:00パーソナル		
*パーソナルはプライベートレッスン		ヨガ.ピラティス.ストレッチ.筋トレ			10:30ハタ	9:30コアトレ	
*男性のお客様は会員様ご紹介か 女性同伴のみ受付		ご予約はコチラ 		15:30ピラティス	12:30パーソナル		
*その他お問い合わせはLINEから				17:00パーソナル	14:00ピラティス		
				18:30ハタ			
4	5	6	7	8	9	10	
		9:00パーソナル	定休日		9:00ピラティス		
9:30ピラティス	9:30ハタ	10:30ブリーズ			10:30ブリーズ	9:30ハタ	
15:30パーソナル		15:30パーソナル			15:30ハタ	12:30パーソナル	
17:00パーソナル	17:00パーソナル	17:00パーソナル			17:00パーソナル	14:00フロー	
18:30肩関節調整	18:30パーソナル	18:30ハタ			18:30むくみ解消		
11	12	13	14	15	16	17	
		9:00パーソナル	定休日	9:00ピラティス	9:00パーソナル		
9:30ピラティス	9:30コアトレ	10:30ハタ			10:30肩関節調整	10:30ハタ	9:30フロー
15:30股関節調整		15:45パーソナル			15:30パーソナル	12:30パーソナル	
17:00パーソナル	17:00パーソナル	17:00パーソナル			17:00パーソナル	14:00ピラティス	
18:30ピラティス	18:30パーソナル	18:30フロー			18:30コアトレ		
18	19	20	21	22	23	24	
		特別レッスン	定休日	9:00ピラティス	9:00パーソナル		
9:30ピラティス	9:30ハタ	9:00太陽礼拝			10:30むくみ解消	10:30腸活	9:30ハタ
15:30パーソナル		10:30ピラティス			15:30パーソナル	12:30パーソナル	
17:00パーソナル	17:00パーソナル	12:30パーソナル			17:00パーソナル	14:00ピラティス	
18:30片頭痛改善	18:30パーソナル	14:00ハタ			18:30フロー		
25	26	27	28	29	30	31	
		9:00パーソナル	定休日		9:00ピラティス		
9:30ピラティス	9:30ブリーズ	10:30フロー				10:30ハタ	9:30ブリーズ
15:30腸活		15:30パーソナル			15:30ピラティス	12:30パーソナル	
17:00パーソナル	17:00パーソナル	17:00パーソナル			17:00パーソナル	14:00股関節調整	
18:30ピラティス	18:30パーソナル	18:30コアトレ			18:30ハタ		