

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.2

	月		火		水		木		金		土		日	
エリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア
10:30～11:15		エアリアル (初級) Fumi		エアリアル (中級) Shinji		エアリアル (初級) Fumi		ピラティス (初級) Fumi	リフォーマー (中級) Masa		リフォーマー (中級) Kai/Kenshi 10:40～11:25	*エアリアル (初級) Fumi/Narumi	*リフォーマー (初級) Jumpei/Kai 10:40～11:25	エアリアル (中級) Narumi
11:30～12:15	リフォーマー (初級) Fumi			トレーニング (初級) Shinji	リフォーマー (初級) Fumi		リフォーマー (初級) Fumi			トレーニング (初級) Masa	リフォーマー (初級) Kenshi 11:40～12:25	トレーニング (初級) Narumi/Kenshi	リフォーマー (初級) Narumi	
12:30～13:15		トレーニング (初級) Jumpei	リフォーマー (初級) Masato			ピラティス (初級) Fumi		エアリアル (初級) Fumi		ピラティス (初級) Masa	リフォーマー (初級) Kenshi	ピラティス (初級) Kai 12:40～13:25	*リフォーマー (中級) Jumpei/Kai 12:40～13:25	エアリアル (初級) Narumi
13:30～14:15		ピラティス (初級) Jumpei		ピラティス (初級) Masato		トレーニング (初級) Jumpei		トレーニング (初級) Fumi		トレーニング (初級) Jumpei		トレーニング (初級) Jumpei		ピラティス (初級) Jumpei
14:30～15:15	リフォーマー (中級) Jumpei			トレーニング (中級) Masato	リフォーマー (中級) Jumpei			ピラティス (中級) Fumi		ピラティス (初級) Jumpei	リフォーマー (中級) Jumpei			トレーニング (初級) Jumpei
15:30～16:15												*ピラティス (中級) Suzuka/Jumpei	リフォーマー (中級) Jumpei	
18:00～18:45	リフォーマー (初級) Narumi			トレーニング (初級) Yuri		ピラティス (初級) Masato	リフォーマー (初級) Kai			エアリアル (初級) Yuri	パーソナル パーソナルトレーニング希望の方は フロントスタッフに お問い合わせください。 レッスン日・時間・担当 につきましては、 違ってお知らせ致します。		営業時間 月～金／10:00～22:00 土日祝／10:00～18:00 休館日／10日、20日、28日 * 2月は緊急事態宣言期間のため 20時 までの営業になります	
19:00～19:45		*エアリアル (初級) Narumi/Yuri		エアリアル (初級) Yuri	リフォーマー (初級) Masato			ピラティス (初級) Kai		エアリアル (初級) Yuri				

- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。
- 12.19日 18:00～のレッスンはピラティスに変更になります。予めご了承ください
- 12.19日 19:00～のレッスンはリフォーマーに変更になります。予めご了承ください
- 21日 12:30～のレッスンはトレーニングに変更になります。予めご了承ください
- 27日 10:30～のレッスンはピラティスに変更になります。予めご了承ください