

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.10

	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
9:30～10:15												ピラティス (初級) Suzuka/Fumi	リフォーマー (初級) Jumpei	
10:30～11:15	リフォーマー (初級) Fumi			エアリアルピラティス (中級) Shinji	リフォーマー (初級) Kai		リフォーマー (初級) Fumi		リフォーマー (中級) Masa		リフォーマー(初級) Kai/Kenshi/Fumi 10:40～11:25	ピラティス (中級) Suzuka	リフォーマー(初級) Jumpei 10:40～11:25	エアリアルヨガ (中級) Chisato
11:30～12:15		エアリアルヨガ (初級) Fumi		トレーニング (初級) Shinji		ピラティス (初級) Kai		エアリアルヨガ (初級) Fumi		トレーニング (初級) Masa	リフォーマー(中級) Kai/Kenshi/Fumi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Jumpei 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato
12:30～13:15		トレーニング (初級) Jumpei	リフォーマー (初級) Masato			エアリアルヨガ (初級) Fumi		ピラティス (初級) Fumi		ピラティス (初級) Masa	リフォーマー(初級) Kai/Kenshi/Fumi 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(中級) Jumpei/Masa 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato
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) Fumi		トレーニング (初級) Fumi	リフォーマー (初級) Jumpei			トレーニング (初級) Jumpei/Fumi		トレーニング (初級) Jumpei/Masa
14:30～15:15	リフォーマー (中級) Jumpei		リフォーマー (中級) Masato		リフォーマー (中級) Fumi		リフォーマー (中級) Fumi			ピラティス (初級) Jumpei	リフォーマー (中級) Jumpei/Fumi		リフォーマー (中級) Jumpei/Masa	
15:30～16:15												ピラティス (初級) Jumpei/Fumi		ピラティス (初級) Jumpei/Masa
18:00～18:45		エアリアルヨガ (中級) Yuri/Chisato		トレーニング (初級) Yuri		ピラティス (初級) Masato		エアリアルヨガ (初級) Chisato		エアリアルヨガ (中級) Chisato	パーソナル		営業時間	
19:00～19:45	リフォーマー (初級) Jumpei	エアリアルヨガ(初級) Yuri/Chisato 19:10～19:55	リフォーマー (初級) Jumpei	エアリアルヨガ(初級) Yuri 19:10～19:55	リフォーマー (初級) Masato	エアリアルヨガ(初級) Chisato 19:10～19:55	リフォーマー (初級) Kai	エアリアルヨガ(初級) Chisato 19:10～19:55	リフォーマー (初級) Masato	エアリアルヨガ(初級) Chisato 19:10～19:55	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、 追ってお知らせ致します。		月～金/10:00～21:00 土日祝/9:00～18:00 休館日/10日、20日、31日	
20:00～20:45	リフォーマー (初級) Jumpei	エアリアルヨガ(初級) Yuri/Chisato 20:10～20:55	リフォーマー (初級) Jumpei	エアリアルヨガ(中級) Yuri 20:10～20:55	リフォーマー (初級) Masato	エアリアルヨガ(初級) Chisato 20:10～20:55	ピラティス (初級) Kai		ピラティス (初級) Masato					

- 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場合がございます。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。
- プログラムに参加時は、必ずお飲み物もご持参ください。(推奨500～1,000ml)
- 大阪市からの要請で営業時間が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- 土曜日の10:40-、11:40-、12:40-のレッスンについては、レッスンがない週もございます。予めご了承ください。



Pilates base
Irori.