

2018年10月1日～ Pilates Lab Daikanyama グループクラス・スケジュール (※定員4名まで)

月	火	水	木	金	土	日		
	10:00-11:00 ポタイ サスペンション Saori ※定員3名		10:00-11:00 ベーシック ピラティス Miori		10:00-11:00 ベーシック ピラティス Naoya			
12:00-13:00								
	ベーシック ピラティス Saori							
14:00-15:00	14:00-15:00 ベーシック ピラティス マット Anna	14:00-15:00 コア アライン Naoya ※定員3名	14:00-15:00 腰痛予防 ピラティス Yoshi ※定員3名	14:00-15:00 ポタイ サスペンション Anna ※定員3名	14:00-15:00 コア アライン Yoshi ※定員3名	14:00-15:00 リフォーマー ピラティス Yasuko	14:00-15:00 コアトレ リフォーマー Yoshi	14:00-15:00 リズム ピラティス Yumi
15:00-16:00						15:00-16:00 ジャイロ キネシス Kaoru		
	コア アライン Saori ※定員3名					16:00-17:00 ポタイ サスペンション Saori ※定員3名	16:00-17:00 ジャイロ キネシス Kaoru	
			19:00-20:00 インター ミディエート ピラティス Saori		19:00-20:00 歩行・姿勢改善 リフォーマー Naoya	17:00-18:00 カスガア®リーチ ペリネを守る 腹筋法 Saori		
20:00-21:00	20:00-21:00 ベーシック ピラティス マット Anna	20:00-21:00 下腹部改善計画 Mutsuko	20:00-21:00 歩行・姿勢改善 リフォーマー Anna	20:00-21:00 背骨美人 ピラティス Mutsuko				
月	火	水	木	金	土	日		

■ 会員：1P+1,000円／非会員：4,500円

■ 会員：1P／非会員：3,500円

※非会員のお客様のご予約は、メールかお電話でお願いします。

※プライベートセッションは随時受け付けております。

※祝日の場合、時間の変更をさせて頂く場合がございます。