

2021年1月～ グループクラススケジュール

ピラティスラボ福岡 ご予約はお電話で《092-716-5514》

月	火	水	木	金	土	日	祝日
10:00~11:00 コンビネーション レベル1 Beat	10:00~11:00 コンビネーション レベル1 Miho	10:00~11:00 ビギナーピラティス 定員4名 Yumi	10:00~11:00 コンビネーション レベル1 Haruna	10:00~11:00 骨盤底筋エクササイズ レベル1 Haruna	10:00~11:00 コンビネーション レベルフリー Beat	10:00~11:00 マットピラティス レベルフリー 週替わり	10:00~11:00 リフォーマーピラティス レベルフリー 週替わり
11:15~12:15 マットピラティス レベル2 Beat	11:15~12:15 骨盤底筋エクササイズ レベル1 Miho	11:15~12:15 リフォーマーピラティス レベル1 Yumi	11:15~12:15 マットピラティス レベル1 Miho	11:15~12:15 コンビネーション レベル2 Beat	11:15~12:15 マットピラティス ～イベントレッスン～ NEW 週替わり	11:15~12:15 リフォーマーピラティス レベルフリー 週替わり	11:15~12:15 マットピラティス レベルフリー 週替わり
	12:30~13:30 ピラティス 基本10エクササイズ Miho			14:00~15:20 カラダ取説 《2021年3月～5月》 座学&実技の80分 Masato		12:30~13:30 コンビネーション レベルフリー 週替わり	レベルフリークラスは どなたでも受講 いただけます。
18:45~19:45 バランスボール ピラティス レベル1 Hisatomi			18:30~19:30 リフォーマーピラティス レベル2 Beat	19:00~20:00 ビギナーピラティス Yuka	18時まで営業	13時30分まで営業	18時まで営業
20:00~21:00 コンビネーション レベル1 Hisatomi	20:00~21:00 マットピラティス レベル1 Yuka	19:30~20:30 リフォーマーピラティス レベル1 Junzo/Miho					
21時まで営業							

 初心者向けクラス  3ポイント  2ポイント

※予約のキャンセルや時間変更のご連絡は、レッスン開始時間の24時間前までにお願いいたします。
(お電話が繋がらない場合は、お手数をおかけいたしますが留守番電話にメッセージをお願いいたします。)