

Class Schedule

(2020. JUN改訂)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:45~ GP45		9:30~ HY45	9:30~ HY45	10:00~ SIL	9:00~ GPA60※	9:30~ VY60※
10:45~ RCP60	12:45~ GP60※	10:30~ RCY60	10:45~ MY60※	11:30~ GP45	10:15~ 子BALLET	11:00~ ゆY45※
15:00~ SIL60		14:00~ MY60※			11:45~ 大人BALLET	
16:30~ VY60※					13:15~ FRP※	
17:45~ ゆY&ニードラ	19:00~ SIL60※	18:30~ GP45	19:00~ GP60※	19:30~ RZY45※	15:45~ MY60※	
	20:15~ VY60※	19:30~ FRP60※		20:30~ VY60※	17:00~ SIL60※	

HY→ハタヨガ

GP→グループピラティス

GPA→グループピラティスアドバンス

FRP→グループピラティスwithフィットネスローラー

VY→ハタヴィンヤサヨガ

MY→マタニティヨガ

RCP→産後リカバリーピラティス

RCY→産後リカバリーヨガ

RZY→リラクゼーションヨガゆY→ゆるヨガ&呼吸

ゆY&ニードラ→ゆるヨガ&ヨガニードラ

SIL→シルクサスペンション

(※印→adults only)