



Group Lesson Schedule 2026.03

月 火 水 木 金 土 日

<p>3/20(祝)は臨時営業日として、特別レッスンを開催します！ 普段、平日のマットクラスにご参加が難しい方は必見です！ 今回は、ストレッチーズと言う伸びる布を使用します。 その布は身体をサポートしてくれるので、マットエクササイズに苦手意識がある方でも、 スムーズにエクササイズに取り組むことが可能です。ぜひこの機会にお試しください。</p>						1 先勝
2 友引 10:00~Tower hiro	3 先負 19:20~Sボール Azumi	4 仏滅 11:00~Tower Azumi 18:20~Reformar Natsumi	5 大安	6 赤口 10:00~マット Azumi 19:20~Reformar Natsumi	7 先勝 11:00~Tower Azumi	8 友引 10:00~Reformar Natsumi
9 先負	10 仏滅 14:30~Reformar Azumi 19:20~Sボール Azumi	11 大安 18:20~Reformar Natsumi	12 赤口	13 先勝 10:00~マット Azumi 19:20~Reformar Natsumi	14 友引 11:00~Tower Azumi	15 先負 10:00~Reformar Natsumi
16 仏滅 10:00~Tower hiro	17 大安 14:30~Reformar Azumi 19:20~Sボール Azumi	18 赤口 11:00~Tower Azumi 18:20~Reformar Natsumi	19 友引	20 春分の日 先負 NEW 10:00~ストレッチーズ Azumi 臨時開催！特別レッスン！	21 仏滅 11:00~Tower Azumi	22 大安 10:00~Reformar Natsumi
23 赤口	24 先勝 19:20~Sボール Azumi	25 友引 11:00~Tower Azumi 18:20~Reformar Natsumi	26 先負	27 仏滅 19:20~Reformar Natsumi	28 大安	29 赤口 10:00~Reformar Natsumi
30 先勝 10:00~Tower hiro	31 友引 14:30~Reformar Azumi 19:20~Sボール Azumi	<p>【定員】 マット→8名、マシン4名 【時間】 マット:50分 マシン:50分 【クラス紹介】 ・ マシングループ①:Refoemer / マシングループ②: Tower ・ 「マット」 → 初心者の方でも受講しやすい強度のクラスです ・ 「Sボール」 → ストレッチボールを使ったピラティスレッスンです。 普段動かしづらい部分をほぐしながら気持ちよく動きましょう！</p>				

- ・レッスンの予約は完全予約制となります。
(レッスン開始3時間前まで。それ以降の予約はスタジオにお問い合わせをお願いいたします。)
- ・キャンセルをされる場合はレッスン開始の3時間前までをお願いいたします。
それ以降はキャンセル料金が発生します。
- ・クラスで使用するマット、器具、小道具等はスタジオでご準備いたします。
- ・クラス終了後に使用したマット、マシン、小道具のクリーニングにご協力をお願いいたします。