



Group Lesson Schedule 2026.04

月 火 水 木 金 土 日

NEW

4月からチェアの
マシングループレッスンが
新登場！！
★月曜日・土曜日開催★

		1 先負 11:00～Reformar Azumi 18:20～Tower Natsumi	2 仏滅	3 大安 10:00～マット Azumi 19:20～Reformar Natsumi	4 赤口	5 先勝 10:00～Tower Natsumi
6 友引	7 先負 19:20～Sボール Azumi	8 仏滅 11:00～Reformar Azumi 18:20～Tower Natsumi	9 大安	10 赤口 10:00～マット Azumi 19:20～Reformar Natsumi	11 先勝 11:00～Chair Azumi	12 友引 10:00～Tower Natsumi
13 先負 10:00～Chair hiro	14 仏滅 14:30～Tower Azumi 19:20～Sボール Azumi	15 大安 11:00～Reformar Azumi 18:20～Tower Natsumi	16 赤口	17 先負 10:00～マット Azumi 19:20～Reformar Natsumi	18 仏滅 11:00～Chair Azumi	19 大安 10:00～Tower Natsumi
20 赤口	21 先勝 19:20～Sボール Azumi	22 友引 11:00～Reformar Azumi 18:20～Tower Natsumi	23 先負	24 仏滅 10:00～マット Azumi 19:20～Reformar Natsumi	25 大安 11:00～Chair Azumi	26 赤口
27 先勝 10:00～Chair hiro	28 友引 14:30～Tower Azumi 19:20～Sボール Azumi	29 昭和の日 先負	30 仏滅	【GW休暇について】 4月29日、5月3日～6日は祝日ですが営業いたします。 時間が変則的になっていますのでスケジュールで ご確認よろしくお願い致します。		

【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】
・マシングループはRefoemer、Tower、Chairの3種類がございます。
・「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。
普段動かすづらい部分をほぐしながら気持ちよく動きましょう！

- ・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。