



Group Lesson Schedule 2026.05

月 火 水 木 金 土 日

<p>【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き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。</p>				1 大安 10:00～マット Azumi 19:20～Reformer Natsumi	2 赤口 11:00～Chair Azumi	3 憲法記念日 先勝 10:00～Tower Natsumi
				4 みどりの日 友引 10:00～Chair hiro	5 こどもの日 先負 10:00～ストレッチ Azumi	6 振替休日 仏滅 11:00～Reformer Natsumi
11 先負	12 仏滅 19:20～ストレッチ Azumi	13 大安 11:00～Reformer Azumi 18:20～Tower Natsumi	14 赤口	15 先勝 10:00～マット Azumi 19:20～Reformer Natsumi	16 友引 11:00～Chair Azumi	17 仏滅 10:00～Tower Natsumi
18 大安 10:00～Chair hiro	19 赤口 14:30～Tower Azumi 19:20～ストレッチ Azumi	20 先勝 11:00～Reformer Azumi	21 友引	22 先負 19:20～Reformer Natsumi	23 仏滅 11:00～Chair Azumi	24 大安
25 赤口	26 先勝 14:30～Tower Azumi 19:20～ストレッチ Azumi	27 友引 11:00～Reformer Azumi 18:20～Tower Natsumi	28 先負	29 仏滅 10:00～マット Azumi 19:20～Reformer Natsumi	30 大安	31 赤口 10:00～Tower Natsumi

【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Reformer、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ポール」 → ストレッチポ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！

・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。