

月		火		水		木		金		土		日			
千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音		
<p><b>ピラティスクラスはヨガマットが必要です。</b>  <b>受講される方は各自でお持ちください。</b>  <b>土日曜日の時間が変更になっておりますのでご注意ください。</b></p> <p>日曜日のVakラスはお休みです。木曜日のVakラスは申込不要ですのでお気軽に参加してみてください。          単品練習は引き続きピケターンです。ポワントでも挑戦してみましょう。</p>						◆担当講師		1		2		3			
						三尾幸子						9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級	
						藤村奈緒子						11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA	
						大下智子						12:30-14:00 プラ I II		12:45-15:15 大人特級	
						近永朋香						14:15-15:45 初級			
						17:00-18:30 プレ I II		17:15-18:45 大人特級		16:30-18:30 Sクラス					
						18:45-20:15 キッズ・ジュニア		18:15-20:45 Jr							
						20:30-21:00 みひ、さあ		20:50-21:20 みひ、さあ							
4		5		6		7		8		9		10			
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級			
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA			
		13:30-15:00 ピラティス				13:30-14:30 Vakラス				12:30-14:00 プラ I II		12:45-15:15 大人特級			
				16:00-17:00 エンジェル						14:15-15:45 初級					
17:00-18:30 キッズP		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:45-20:00 Sクラス		17:00-18:30 プレ I		17:15-18:45 大人特級		16:30-18:30 Sクラス			
18:45-20:15 Jr				18:30-20:00 Jrピラティス				18:30-19:30 プレP		18:15-20:45 Jr					
20:20-20:50 みひ、さあ		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 ピラティス				19:45-21:15 超初級		20:50-21:20 みひ、さあ					
11		12		13 JCUP		14 JCUP		15		16		17			
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級			
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA			
		13:30-15:00 バー&ピケターン開講				13:30-14:30 Vakラス				12:30-14:00 プラ I II		12:45-15:15 大人特級			
				16:00-17:00 エンジェル						14:15-15:45 初級					
17:00-18:30 キッズP		17:00-19:00 プレSクラス		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:45-20:00 Sクラス		17:00-18:30 プレ I		17:15-18:45 大人特級			
18:45-20:15 Jr				18:30-20:00 Jr				18:30-19:30 プレP		18:45-20:15 キッズ・ジュニア		19:15-20:45 Jr			
20:20-20:50 みひ、さあ		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピケターン開講		20:00-21:30 バー&ピケターン開講		19:45-21:15 超初級		20:20-20:40 さあや		20:50-21:10 さあや			
18		19		20		21		22		23		24 YBC福岡			
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級			
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA			
		13:30-15:00 バー&ピケターン開講				13:30-14:30 Vakラス				12:30-14:00 プラ I II		12:45-15:15 大人特級			
				16:00-17:00 エンジェル						14:15-15:45 初級					
17:00-18:30 キッズP		17:00-19:00 プレSクラス		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		17:15-18:45 大人特級		16:30-18:30 Sクラス			
18:45-20:15 Jr				18:30-20:00 Jr				18:30-19:30 プレP		18:45-20:15 キッズ・ジュニア		19:15-20:45 Jr			
20:20-20:40 さあや		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピケターン開講		20:00-21:30 バー&ピケターン開講		19:45-21:15 超初級		20:20-20:40 さあや					
25		26 YBC広島		27		28		29		30		31			
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級									
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA									
		13:30-15:00 バー&ピケターン開講				13:30-14:30 Vakラス									
				16:00-17:00 エンジェル											
17:00-18:30 キッズP		17:00-19:00 プレSクラス		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:45-20:00 Sクラス		17:00-18:30 プレ I					
18:45-20:15 Jr				18:30-20:00 Jr				18:30-19:30 プレP		18:30-19:30 プレP					
		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピケターン開講		20:00-21:30 バー&ピケターン開講		19:45-21:15 超初級							