

火	水	木	金	土	日
3.10.17.24	4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.29
森野 10:20	森野 10:20	森野 10:20	木村 10:20		三須 9:15
森野 11:30	森野 11:30	森野 11:30	木村 11:30 13.27日クローズ		
森野 12:40	森野 12:40	森野・白幡 12:40 森野:5日クローズ 白幡:12日のみ	喜多 12:40 20日クローズ	喜多 12:40 21日クローズ	三須 12:40
森野 13:50	森野 13:50	森野・白幡 13:50 森野:5日クローズ 白幡:12日のみ		三須 13:50	三須 13:50
三須 14:50	三須 14:50 18日クローズ	林・白幡 14:50 白幡:12日のみ	三須 14:50 20日クローズ	林・三須 14:50 21日クローズ	木村・三須 14:50 三須:29日クローズ
三須 15:50	三須 15:50 18日クローズ	白幡 15:50 12日のみ	三須 15:50	林・三須 15:50	木村・三須 15:50 三須:29日クローズ
三須 16:50	三須 16:50 18日クローズ		木村・三須 16:50		
木村 17:50		木村 17:50	喜多 17:30	木村・三須 17:50	
三須 18:50		木村 18:50	木村 18:50	【ws・養成情報】 ★Lolita'sLegacyTM指導者養成コース ・9/20(金)~9/23(月) GroupL Mat System1	
森野 3日 クローズ	三須 20:00 4.25日クローズ		三須 20:00		

★レッスン内容と担当インストラクター★

ピラティス・ピラティスマシン  
シルクサスペンション

骨盤・骨格矯正  
シルクサスペンション

木村 森野 林 三須 白幡

喜多

木曜日13:50は週替わりで  
東京の先生のプライベートも開催します！

5日:渡辺 19日:大前 26日:奥村