

火	水	木	金	土	日
4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.27 <b>20日 休館日</b>	7.14.21.28	1.8.15.22.29	2.9.16.23.30
	西村 9:15 5日クローズ		三須 9:15		三須 9:15
森野 10:20 11日クローズ	森野 10:20	森野 10:20	木村 10:20 14日クローズ		
森野 11:30 11日クローズ	森野 11:30	森野 11:30	木村 11:30 14.21.28日クローズ		三須 11:30 23日のみオープン
森野 12:40 11日クローズ	森野 12:40	森野 12:40	喜多 12:40	喜多 12:40 29日クローズ	三須 12:40 23日クローズ
	三須 13:50	西村 13:50 西村:13.27日クローズ		三須 13:50	三須 13:50 23日クローズ
三須 14:50	三須・西村 14:50 西村:5日クローズ	林・西村 14:50 西村:13.27日クローズ	三須 14:50	林・三須 14:50 林:8日クローズ 29日クローズ	三須 14:50 30日クローズ
三須 15:50	三須・西村 15:50 西村:5日クローズ		三須 15:50	木村・林・三須 15:50 林:8.29日クローズ	木村・三須 15:50
三須 16:50	三須 16:50		木村・三須 16:50 木村:14日クローズ		
木村 17:50		木村 17:50	喜多 17:30	木村・三須 17:50	
三須 18:50	三須 18:50 5日クローズ	木村 18:50	木村 18:50		
	三須 20:00 5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 西村

喜多

木曜日13:50は東京の先生の  
プライベートレッスンも開催します！

13日:奥村 27日:大前

【WS・養成情報】

★3/8(土)

ストレッチーズオフィシャルトレーニングWS基礎

★3/23(日)~3/24(月)

シルクサスペンション(レベル2)指導者養成コース

★3/29(土)~3/30(月)

Lolita'sLegacyTM指導者養成コース GroupK System3-1