

7月パーソナルレッスン受付可能枠

PILATES BODY STUDIO

火	水	木	金	土	日
2.9.16.23.30	3.10.17.24.31	4.11.18.25	5.12.19.26	13.20.27	14.21.28
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 木村:12.26日クローズ		
森野 12:40 9日クローズ	森野 12:40	森野・白幡 12:40 白幡:4日のみ	喜多 12:40	喜多 12:40	三須 12:40
森野 13:50 9日クローズ	森野 13:50	森野・白幡 13:50 白幡:4日のみ	三須 13:50	三須 13:50	三須 13:50
三須 14:50 9日クローズ	三須 14:50	白幡 14:50 4日のみ	三須 14:50	三須 14:50 27日クローズ	木村・三須 14:50 28日クローズ
三須 15:50 9日クローズ	三須 15:50	白幡 15:50 4日のみ	三須 15:50	三須 15:50 27日クローズ	木村・三須 15:50
三須 16:50 9日クローズ	三須 16:50		木村・三須 16:50		
木村 17:50 9日クローズ		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		<p>★WS・養成情報★</p> <p>★Lolita'sLegacyTM指導者養成コース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7/6(土)~7/7(日) GroupI 最終試験 ・7/28(日)~7/29(月) GroupJ System3-1 <p>★JOAKIM VALSINGER WS</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7/8(月) ①セラバンドを使ったピラティス ②Lolita'sLegacyTMを深める! ・7/9(火) リフォーマー、Less is More!
	三須 20:00 3.10.24日クローズ	林 20:00	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 来田 林 森野 三須

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!

11日:渡辺 18日:大前 25日:奥村