

リング レッスンスケジュール 10月



	月	火		水		木		金	
		レッスン	パーソナル	レッスン	パーソナル	レッスン	パーソナル	レッスン	パーソナル
				9:30 オープン					
9:45									
10:00		10:00~10:50 WIN CAMP ピラティス 定員3名 10・11・12月限定		10:00~10:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名 HOT	お子様連れOK	10:00~11:00 美姿勢矯正ピラティス パーソナル		10:00~10:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名 10・11・12月限定	
11:00		11:30~12:20 美姿勢矯正ピラティス 定員10名 HOT 10・11・12月限定		11:15~12:05 サスベンション 定員5名	お子様連れOK				
12:00			10:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル	12:30~13:20 WIN CAMP ピラティス 定員3名 10・11・12月限定				10:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル	
13:00									
14:00					14:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル				
15:00	休館日								
16:00									
17:00									
18:00		18:30~19:20 サスベンション 定員5名		18:00~18:50 フィットネスフラ 定員15名 HOT				18:00~18:50 内臓ストレッチピラティス 定員10名 HOT	
19:00		20:00~20:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名 HOT	男性OK	19:00~19:50 WIN CAMP ピラティス 定員3名 10・11・12月限定				20:15~21:05 サスベンション 定員5名 HOT	
20:00				20:00~20:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名 HOT		20:00~21:00 美姿勢矯正ピラティス パーソナル			
21:00									
				21:30 CLOSE					

	土		日	
	レッスン	パーソナル	レッスン	パーソナル
	8:30 オープン			
9:00			9:00~9:50 サスベンション 定員5名	
10:00			10:10~11:00 美姿勢矯正ピラティス 定員10名 HOT	
11:00		9:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル		9:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル
12:00				
13:00				
15:30				
18:00	<p>《注意》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スタジオグループレッスン、よもぎ温熱セラピーは女性限定です。 ●「美姿勢矯正ピラティス パーソナル」は男性もご予約可能です。 ●天候、講師体調不良、講師セミナー参加の為、休講になる場合がございます。ご了承くださいませ。 ●パーソナルレッスンは、スケジュール時間内から30分・45分・60分コースをお選びください。 			
19:00				
20:00	全レッスン 予約制	HOT	・・・ナチュラルホットレッスン	
21:00		10・11・12月限定	・・・期間限定レッスン	