

リング レッスンスケジュール



	月	火		水		木		金		土		日	
		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	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				HOT									
10:00				10:00~10:50 美姿勢矯正ピラティス	KIDS			10:00~11:00 美姿勢矯正ピラティス パーソナル					
11:00					11:15~12:05 美脚サスペンション	KIDS							
12:00							MEN 11:30~12:20 WIN CAMP ピラティス ダイエット						
13:00				10:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル									
14:00					MEN 13:15~14:05 WIN CAMP ピラティス ダイエット								
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
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 美脚サスペンション	
10:00			HOT 10:10~11:00 美姿勢矯正ピラティス	
11:00				
12:00			9:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル	
13:00				
15:30				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

ボディメイクスタジオ リング のレッスンは、**効果** にこだわっています。

《注意》

- 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、休講になることもございます。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。

全レッスン
予約制

HOT

・・・ナチュラルホットレッスン

MEN

・・・男性参加OK

KIDS

・・・お子様連れOK