

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											8:30 オープン	
9:45														
10:00		HOT 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		11:10~12:00 美脚サスペンション KIDS												
12:00														
13:00					MEN 13:15~14:05 WIN CAMP ピラティス ダイエット									
14:00														
15:00														
16:00	休館日	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。												
17:00														
18:00														
19:00		19:00~19:50 WIN CAMP ピラティス ダイエット MEN												
20:00														
21:00														
		21:30 CLOSE												

全レッスン
HOT ...ナチュラルホットレッスン
予約制
MEN ...男性参加OK
KIDS ...お子様連れOK

<<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。