

# 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	休館日													
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					9:00~9:50 美脚サスベンション	
11:00		11:10~12:00 美脚サスベンション KIDS												
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00		ボディメイクスタジオ リング のレッスンは、 <b>効果</b> にこだわっています。												
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
			21:30 CLOSE											

<<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。

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