

# リング セミプライベートスケジュール



	月	火	水	木	金
		レッスン	レッスン	レッスン	レッスン
8:30 オープン					
9:00		9:00~9:50 美姿勢矯正ピラティス KIDS			
10:00		10:00~10:50 美姿勢矯正ピラティス KIDS			
11:00		11:10~12:00 美脚サスペンション KIDS			
12:00				11:30~12:20 WIN CAMP ピラティス ダイエット MEN	
13:00			13:15~14:05 WIN CAMP ピラティス ダイエット MEN		
14:00					
18:00					
19:00		19:00~19:50 美姿勢矯正ピラティス MEN	19:00~19:50 サスペンション MEN		19:00~19:50 内臓ストレッチピラティス お腹痩せ MEN
20:00		20:00~20:50 美姿勢矯正ピラティス MEN	20:10~21:00 美姿勢矯正ピラティス MEN		20:00~20:50 WIN CAMP ピラティス ダイエット MEN
21:00					
21:30 CLOSE					

	土	日
	レッスン	レッスン
8:30 オープン		
9:00		9:00~9:50 美脚サスペンション
10:00		10:10~11:00 美姿勢矯正ピラティス
11:00		
12:00		
13:00		
18:00		
19:00	MEN ...男性参加OK	
20:00	KIDS ...お子様連れOK	
21:00		