



4月レッスンスケジュール

2023

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	10:00~10:40 津川 健康教室① 1	10:00~10:40 川原 健康教室③ 1	10:00~10:40 津川 健康教室② 1	10:00~10:40 津川 健康教室① 1		
10:30~11:30 石黒 美姿勢ピラティス 3	11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3				11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3	
	13:00~14:00 荒井 からだ楽々 ストレッチズ 3					
14:00~14:40 津川 健康教室② 1			14:00~15:00 河合 骨盤調整ヨガ 2		14:00~14:40 津川 健康教室③ 1	
		18:30~19:30 津川 美しくびれボディワーク 3	19:00~20:00 阿閉 お腹すっきりピラティス 3	19:00~20:00 津川 美しくびれボディワーク 3		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	10:00~10:40 津川 健康教室② 1	10:00~10:40 川原 健康教室③ 1		10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		
	11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3		10:30~11:30 石黒 美姿勢ピラティス 3			10:30~11:30 阿閉 ボディメイク ピラティス 3
変更				13:30~14:30 松田 アロマリラックスヨガ 2		
14:00~14:40 津川 健康教室③ 1			14:00~14:40 津川 健康教室① 1			
19:00~20:00 石黒 美姿勢ピラティス 3			19:00~20:00 河合 骨盤調整ヨガ 2	19:00~20:00 津川 美しくびれボディワーク 3		
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	10:00~10:40 津川 健康教室① 1	10:00~10:40 川原 健康教室③ 1	10:00~10:40 津川 健康教室② 1	10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		
10:30~11:30 石黒 美姿勢ピラティス 3	11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3	バランスボール入門			11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3	
変更	13:00~14:00 荒井 からだ楽々 ストレッチズ 3	4月は中止				
14:00~15:00 阿閉 優しいピラティス 2			14:00~15:00 河合 骨盤調整ヨガ 2		14:00~14:40 津川 健康教室① 1	
		18:30~19:30 津川 美しくびれボディワーク 3	19:00~20:00 阿閉 お腹すっきりピラティス 3	19:00~20:00 津川 美しくびれボディワーク 3		
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	10:00~10:40 津川 健康教室② 1	10:00~10:40 川原 健康教室③ 1		10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		
	11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3		10:30~11:30 石黒 美姿勢ピラティス 3			
				13:30~14:30 松田 アロマリラックスヨガ 2		
14:00~15:00 阿閉 優しいピラティス 2			14:00~14:40 津川 健康教室① 1			
		18:30~19:30 津川 美しくびれボディワーク 3	19:00~20:00 河合 骨盤調整ヨガ 2	19:00~20:00 津川 美しくびれボディワーク 3		

健康教室①：肩・腰編
②：膝・股関節編
③：歩行編

【料金システム】

健康教室パスポート：健康教室のみ1ヶ月受け放題 月謝 6,600円(税込)

美ボディパスポート：昼も夜もすべてのレッスン1ヶ月受け放題 月謝 8,800円(税込)

チケット：1枚より販売 6枚,10枚,20枚綴りは枚数が増えるときよりお得！お友達とシェアOK 有効期限は1年

レッスン表の赤数字が各レッスンのチケット枚数です。

【レッスン参加予約(開始60分前まで)】

お電話または予約サイトよりご予約お願いいたします。

☎076-422-1615

