



10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
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	10:00~10:40 津川 健康教室① 1	10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		10:00~10:40 津川 健康教室② 1		08:30~09:30 津川 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 松井 背中シャキッと ピラティス 3			11:00~12:00 河合 たまごヨガ 2	
14:00~15:00 阿閉 優しいピラティス 2	13:30~14:30 荒井 からだ楽々 ストレッチーズ 3		14:00~15:00 津川 美しくびれボディワーク 3			
20:00~21:00 津川 美しくびれボディワーク 3		18:30~19:30 津川 美しくびれボディワーク 3		19:30~20:30 津川 美姿勢ピラティス 3		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
		10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		10:30~11:30 阿閉 ボディメイク 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		11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3	
				13:30~14:30 松田 アロマリラックスヨガ 2		
	19:00~20:00 河合 骨盤調整ヨガ 2	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	19:30~20:30 津川 美姿勢ピラティス 3		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	10:00~10:40 津川 健康教室② 1	10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		10:00~10:40 津川 健康教室① 1		
	11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3	11:00~12:00 松井 背中シャキッと ピラティス 3			11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3	
14:00~15:00 阿閉 優しいピラティス 2	13:30~14:30 荒井 からだ楽々 ストレッチーズ 3	14:00~15:00 酒井 表情筋ヨガ 3	14:00~15:00 河合 骨盤調整ヨガ 2			16:30~17:30 津川 美姿勢ピラティス 3
20:00~21:00 松井 腰痩せピラティス 3		18:30~19:30 津川 美しくびれボディワーク 3		19:30~20:30 津川 美姿勢ピラティス 3		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
10:00~12:30 秋の寄せ植え & 米粉パンケーキで おしゃべり会 	10:00~10:40 津川 健康教室① 1	10:00~10:40 津川 健康教室③ 1		10:00~10:40 津川 健康教室② 1		
	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		11:00~12:00 酒井 表情筋ヨガ 3	
				13:30~14:30 松田 アロマリラックスヨガ 2		
	19:00~20:00 河合 骨盤調整ヨガ 2	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	19:30~20:30 津川 美姿勢ピラティス 3		
30日	31日					
	10:00~10:40 津川 健康教室② 1					
	11:00~12:00 津川 美しくびれボディワーク 3					
14:00~15:00 阿閉 優しいピラティス 2						
20:00~21:00 松井 腰痩せピラティス 3						

たまごブロック
使います♪



毎月1回
モーニングレッスン
開催!



※赤の数字はチケット枚数

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(6,138 円), 10枚(9,900 円), 20枚(19,360 円) 綴りは枚数が増えるともっとお得!

お友達とシェアもOK 有効期限は1年間

【レッスン参加予約(開始直前*までOK)】

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



*開始60分前に参加者なしの場合はクローズさせていただきます