

火	水	木	金	土	日
2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28
早乙女 9：15	西村 9：15 3,10,24クローズ	三須 9：15		三須・矢田 9：00	三須 9：15 14クローズ
早乙女 10：20	三須 10：20 10,24クローズ	三須 10：20		菊田・矢田 10：00	
早乙女 11：30	三須 11：30 10,24クローズ	三須 11：30	木村 11：30 12,26クローズ	菊田・矢田 11：30	岡村 11：30 21クローズ
早乙女 12：40 2,9日クローズ	三須 12：40 24クローズ	高橋 12：40	喜多 12：40	喜多 12：40 20クローズ	三須 12：40
西村 13：50 2,9,23日クローズ	三須 13：50 24クローズ	高橋・林 13：50 高橋4,11クローズ		三須・菊田 13：50 20クローズ	三須・岡村・吉川 13：50 吉川14,21、岡村21クローズ
早乙女 14：50	三須・西村・吉川 14：50 西村3,10,24クローズ 吉川24日のみ	高橋 14：50	三須 14：50	三須・菊田 14：50 三須：20,27クローズ	三須・岡村・吉川 14：50 三須,吉川14、吉川,岡村21クローズ
西村 15：50 2,9,23日クローズ	三須・吉川 15：50 吉川24日のみ	吉川 15：50	三須 15：50	三須・菊田 15：50 三須：20,27クローズ	三須・岡村・吉川 15：50 三須,吉川14、吉川,岡村21クローズ
西村 16：50 2,9,23日クローズ	三須・大前・吉川 16：50 大前10日のみ 吉川24日のみ	三須・吉川 16：50	三須 16：50		7日14:50クローズ
三須 17：50	三須・大前 17：50 大前10日のみ	木村・三須 17：50	喜多 17：30	三須 17：50	【お知らせ】 ★12月より男性インストラクターの矢田 千宏 (ヤダチヒロ)、11月からグループレッスンを担当している吉川、菊田の担当枠を追加いたしました。ぜひご参加ください。 ★冬季休業のため12月30日(火)～1月4日(日)までお休みをいただきます。 ※12月29日(月)、1月5日(月)は休館日となります。 【養成・ワークショップ情報】 ★7-8日 Lolita's Legacy養成コース Group L System3-1
	三須 18：50 3日クローズ	木村 18：50	菊田 18：50		
三須 20：00	三須 20：00 3日クローズ	三須 20：00	三須 20：00		
★レッスン内容と担当インストラクター★ ピラティス・ピラティスマシン 骨盤・骨格矯正 シルクスuspension 木村 三須 西村 高橋 大前 早乙女 岡村 吉川 菊田 矢田 喜多					