

3月 プライベートレッスン予約枠

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日							
	担当者	3	10	17	24	31	担当者	4	11	18	25	担当者	5	12	19	26	担当者	6	13	20	27	担当者	7	14	21	28	担当者	1	8	15	22	29	
9:00-9:55	早乙女	●	●	●			三須	●	●	●	●			三須	●	●	●	●								三須	●			●	●	●	
10:20-11:15	早乙女	●	●	●	●	●	三須	●		●				三須	●	●		●								菊田	●			●			
11:30-12:25	早乙女	●	●	●	●	●	三須	●		●				三須	●	●		●				木村	●	●		●	岡村	●	●	●	●	●	
12:40-13:35	早乙女		●		●		三須	●						三須	●	●	●	●				喜多	●	●		●	喜多	●	●	●	●	●	
13:50-14:45	西村		●				三須	●	●	●	●															三須	●	●	●	●	●	●	
15:05-16:00	早乙女	●	●	●	●	●	三須	●	●	●	●			吉川	●	●	●	●				三須	●	●		●	三須	●	●	●	●	●	
16:20-17:15	西村		●				三須	●	●	●	●			三須	●	●	●	●				三須	●	●		●	三須	●	●	●	●	●	
17:35-18:30	三須	●	●	●	●	●	三須	●	●	●	●			木村	●	●	●	●				喜多	●	●		●							
18:50-19:45							三須	●	●	●				木村	●	●	●	●				菊田	●	●		●							
20:00-20:55	三須	●	●	●	●	●	三須	●	●	●												三須	●	●		●							

※●がレッスン開催枠。空白の日程はクローズ。

[担当インストラクターとレッスン内容]

- ・ピラティス：木村、大前、早乙女、三須、西村、高橋、菊田、岡村、吉川、矢田
- ・シルクサスペンション：喜多、木村、大前、早乙女、三須、高橋、岡村、矢田
- ・骨盤調整/骨格矯正：喜多

【お知らせ】

★午前中、夜の枠は、グループレッスン同時開催のためスタジオが賑やかです。静かな空間でレッスンを受講されたい方は、14時台～17時台のレッスンがおすすめです。

★男性インストラクターの岡村 信志(オカムラノブユキ)、矢田 千宏(ヤダチヒロ)のレッスンも大変おすすめです！ぜひご参加ください。

【養成・ワークショップ情報】

★3月20日（スタジオ休館日）

コアを活性化し、全身の繋がりを高める”ピラティスリング”