

月乃日和 レッスンスケジュール表

レッスンはすべて 60 分で完全予約制となっております。□ の時間にパーソナルレッスンを予約することができます。■ の時間の予約は応相談で対応させていただきます。予約についてわからないことがあれば、電話：0745-44-9302 または E-mail：info@tsuki-no-niwa.comにてお気軽にお問い合わせください。

	日	月	火	水	木	金	土	
～8:00								
8:00				8:00～9:00 朝活 ピラティス ★				
9:00			9:30～10:30 ストレッチ & ピラティス ★	9:30～10:30 1.3.5週 シルク × ピラティス ★	9:30～10:30 機能改善・ 美姿勢ウォーキング 📖	9:30～10:30 シルク サスペンション レベル1 ★	9:00～10:00 シルク × ピラティス ★	
10:00								
11:00			11:00～12:00	11:00～12:00 ストレッチポール × 体幹トレーニング ★	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	
12:00			電話対応時間 (0745-44-9302)					
13:00			13:00～14:00 シルク サスペンション レベル1 & 2 ★★	13:00～14:00 リンパマッサージ & ピラティス ★	13:00～14:00 やさしい シルク サスペンション 📖	13:00～14:00 ピラティス レベル1 ★	13:00～14:00 1.3.5週 ストレッチ 📖	2.4週 ピラティス レベル1 ★
14:00			14:30～15:30 ストレッチーズ 📖	14:30～15:30	14:30～15:30 はじめての ピラティス 📖	14:30～15:30	14:30～15:30 1.3.5週 ストレッチ ポール 📖	2.4週 シルク レベル1 ★
15:00				15:30～16:30				
16:00			16:00～17:00	16:30～17:30	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	
17:00			17:00～18:00		17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	
18:00			電話対応時間		電話対応時間 (0745-44-9302)			
19:00			19:00～20:00 ピラティス レベル2 ★★		19:00～20:00 ストレッチ ポール エクササイズ ★	19:00～20:00 シルク サスペンション レベル1 & 2 ★★	19:00～20:00 体幹 トレーニング ★	
20:00～								

📖：入門クラス。初心者の方の体験レッスンや、体力に自信のない方におすすめ！
 ★：基礎クラス。程よく動くしながら気持ち良く運動するクラス。丁寧に動きの解説をしていきます！
 ★★：中級クラス。しっかり動いていく運動強度が高いクラス。慣れてきた方のチャレンジに！
 初めての方でも、ご自身のペースで休憩しながら参加して頂いて OK です！