

月乃日和 2021年6月レッスンスケジュール

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。■の時間は予約を入れることができません。予約についてわからないことがあれば、電話または E-mail にてお気軽にお問い合わせください。

	日 6/6のみ	月	火	水	木	金	土 6/5休み
8:00				8:00~9:00 朝活 ピラティス 📍		8:00~9:00 朝活 ストレッチーズ 📍	
9:00	9:00~10:00 シルク × ピラティス ★ 5/2		9:30~10:30 ストレッチ & ピラティス ★	9:30~10:30 シルク × ピラティス ★	9:00~10:00 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 ※	9:00~10:00 シルク × ピラティス ★ 6/12,19,26
10:00	10:30~11:30						10:30~11:30
11:00	5/2		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	11:30~12:30
12:00	5/2		12:00~13:00 電話対応時間 (0745-44-9302)				
13:00	13:00~14:00 ストレッチーズ 📍		13:00~14:00 シルク サスペンション ※	13:00~14:00 リンパマッサージ & ピラティス ★	13:00~14:00 シルク サスペンション ※	13:00~14:00 ピラティス レベル I ★	13:00~14:00 ストレッチーズ 📍 ピラティス レベル I ★ 6/19 6/12, 26
14:00	14:30~15:30 ストレッチポール ★		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 ストレッチポール ★
15:00				15:30~16:30			
16:00	16:00~17:00		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	17:00~18:00
18:00			電話対応時間		18:00~19:00 電話対応時間 (0745-44-9302) 📍		18:00~19:00 ストレッチポール ★ 5/6
19:00	19:00~20:00 体幹トレーニング ★	19:30~20:30 バランスボール 📍	19:00~20:00 ピラティス ※	19:30~20:30 ストレッチポール ★ 6/2,9,16	19:00~20:00 ストレッチポール ★ 6/24のみ	19:00~20:00 ピラティス ※ 6/11,25	19:00~20:00 体幹トレーニング ★ 6/12,19,26
20:00						20:30~21:30 シルク サスペンション ※ 6/11,25	20:30~21:30
21:00							

📍: 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。程よく筋肉に負荷がある動きをしながら気持ちよく運動するクラス！

★★: 中級クラス。しっかり動きたい人におすすめ！慣れてきた方のチャレンジにはもちろん、初めての方でも強度の軽減法を伝えているので安心して参加できるクラスです！

※: 参加者の運動機能に応じて、その都度適した内容のエクササイズを提供します！