

# 10月の時間割

週替わりレッスン(土曜8:00~) 詳細は予約サイトCheck!  
 4日：体を基礎から整えるマットピラティス (麻生真央)  
 11日：ピラティスがめっちゃ好きになるCore Band® (Dory)  
 18日：SPECIAL FOOT CARE DAY! (菅原幸恵)  
 25日：1日を快適に！ モーニングピラティス (Saki)

	月	火	水	木	金	土	日
8:00						週替わり 8:00~9:00 👉上部に詳細👈	
9:00	足ほぐし+フローヨガ 9:00~10:00 みさと		マシンピラティス 9:00~10:00 AOI	心と体の デトックスヨガ 8:45~9:45 かすみ	身体の内と外を 整えるハタヨガ 9:00~10:00 藤居 優		
10:00						じぶんde整体 17:00~18:00 栄ちゃん ※週によって開催※	ポノ体操教室 キンダークラス 9:45~10:45
11:00	マシンピラティス 10:30~11:30 南淵 圭祐		足ほぐし+フローヨガ 10:30~11:30 みさと	マシンピラティス 10:30~11:30 南淵 圭祐	心・体 スッキリピラティス 11:00~12:00 Saki		ポノ体操教室 キッズクラス 11:00~12:00
12:00							
13:00	呼吸と感覚の ピラティス 13:00~14:00 太田原 一貴	ノ ー ス タ ツ フ デ ー  ※レッスンお休み ※ジム利用可		ストレッチーズ ピラティス 13:00~14:00 みき	マシンピラティス 13:00~14:00 Saki	体を基礎から整える マットピラティス 13:00~14:00 麻生真央	ポノ体操教室 キンダークラス 13:00~14:00
14:00							ポノ体操教室 キッズクラス 14:15~15:15
15:00				自律神経をととのえる セロトニンヨガ 14:30~15:30 いずみ			
16:00							
17:00	じぶんde整体 17:00~18:00 栄ちゃん					マシンピラティス 16:30~17:30 TAKAHIRO	
18:00							
19:00	自律神経をととのえる セロトニンヨガ 18:30~19:30 いずみ		チャクラヒーリング ヨガ 18:45~19:45 noriko	陰ヨガ マインドフルネス 18:45~19:45 あいり	マシンピラティス 18:30~19:30 TAKAHIRO	マシンピラティス 18:00~19:00 TAKAHIRO	
20:00							
21:00	マシンピラティス 20:15~21:15 AOI		ストレッチーズ ピラティス 20:00~21:00 みき	身体を基礎から整える マットピラティス 20:00~21:00 麻生真央	ゆったり 骨盤矯正ヨガ 20:15~21:15 Mie	睡眠をととのえる セロトニンヨガ 20:00~21:00 いずみ	