

レッスン表

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
10:00		第1月曜は。。。		10:00~10:20 ベビーピクス MISA			
10:30~		プリズム イベントDAY	10:30~ ママフィット (ボクササイズ) (50分) MAKO	10:30~ ママフィット (骨盤メンテ) (50分) MAKO	10:30~ 美☆ ボディワーク (50分) AYA/MAKO		
11:00		※内容は、 2週間前~ HP&Fbにて発信!	※第3週 シェイプUPエアロ NAO	※第3水曜日は、 小西先生整体DAY! レッスンは全て お休みです。	※第1・3週 ピラティス(AYA) ※第2・4週 ボディポテンシャル (MAKO)	11:00~ 初めてフラ (50分) MAKO	11:00~ ポール体操 (50分) MAKO
12:00						※第4週のみ	
13:00		レッスンのない時間帯は。。。 【スタジオレンタルします】※10名まで お気軽にお問い合わせくださいませ。		☆New 2.3歳児向け☆ 13:20~ 音楽遊び ※第4週(40分) KAYO	!	◇→マタニティ可 ◆→お子様連れ可 →隔週レッスン ☆基本、第2・4週 にあります。	(13:10 open) 13:30~ キッズピアノ (40分) 徳 満
14:00				☆New 2.3歳児向け☆ 14:45~ リズム感トレーニング ※第1週(40分) MIKA	☆個人レッスン、インストラクター 養成講座、各種承ります。☆		14:20~ リトミック (40分) 徳 満
15:00		☆NEW☆ ・ストレッチケア整体・ ・バランス整体・ ・ポテンシャル整体・ レッスンのない時間帯にて承ります。 お気軽にお問い合わせくださいませ。					
16:00			(16:20 open)	☆New 2.3歳児向け☆ 16:00~ 体操遊び ※第2週(40分) NAO		15:30~ 日舞&着付け (50分) ◇ 花柳佳雅京	15:30~ ボディ ポテンシャル (50分) ◆◇ MAKO
17:00			16:45~ キッズ DANCE I (50分) YUKI	16:50~ キッズ体操 (50分) NAO			
18:00			17:45~ キッズ DANCE II (50分) YUKI				
19:00				18:30~ キッズ 基礎バレエ (50分) MAYUMI		(18:20 open) 18:40~ ポテンシャル ヨガ (50分) MAKO	
19:30~				19:30~ 大人バレエ ストレッチ (50分) MAYUMI	(19:20 open)	◇	
20:00		19:30~ ボディ ポテンシャル (50分) MAKO			19:40~ ボクササイズ (50分) MAKO	19:40~ ハワイアン フラ (50分) EMIKO	
20:30~		20:30~ STYLE HIP HOP (70分) TSUYOSHI				*第4週のみ	
21:00		※定員8名	☆全レッスンご予約が必要です!!⇒(082)-230-2551 ☆キャンセルの場合は、前日(レッスン開始前)までにご連絡下さい。				
22:00		2018.9月~	フィットネススタジオ PRISM				