

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			
11:00		6:00~ 朝活♪ ボディ ポテンシャル (50分) MAKO ※時間帯については ご相談くださいませ。 (例) 7:00~ 8:00~	10:30~ ママフィット (ボクササイズ) (50分) MAKO ◆※第3週 シェイプUPエアロ NAO	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 ※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 ◇※第4週のみ	11:00~ ポール体操 (50分) MAKO ◇
12:00							※土曜日レッスンに つきましては 開催日をご確認 くださいませ。
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 お気軽にお問合せくださいませ。		☆2,3歳児向け☆ 13:20~ 音楽遊び ※第3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				☆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。☆	
15:00		・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。 お気軽にお問合せくださいませ。		☆2,3歳児向け☆ 16:00~ 体操遊び ※第2週(40分) NAO			
16:00			(16:20 open)				
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	17:50~ キッズ 基礎ダンス (50分) MAKO		(18:20 open)	
19:00				☆NEW☆ 19:00~ 男性のための ボディポテンシャル (50分) MAKO ※第3週のみ	(19:20 open)	18:40~ ポテンシャル ヨガ (50分) MAKO ◇	
20:00		19:50~ 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 ◇ *第4週のみ	
21:00		20:45~ STYLE HIP HOP (70分) TSUYOSHI ※定員8名					
22:00		☆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。					