

	月	火	水	木	金	土	日
	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
10:00	Pv	休講 (講座のため)	休講 (講座のため)	Online P 柔軟性UP	Pv Pv Owner's	Pv E	Pv Owner's
11:30				Online P 代謝UP 11:00-12:00			Pv Owner's
13:00	Online P 下半身引き締め	Pv Owner's	Pv Pv Owner's	Pv Owner's	Pv Pv Owner's	Pv E	Pv Owner's
14:30	Pv						
16:00		Pv	Pv Owner's	Pv Owner's	Pv Pv Owner's	Pv E	Pv Owner's
17:30	Pv						
19:00		Pv	Pv Owner's	Pv Owner's	Pv Pv Owner's	Pv E	Pv Owner's
20:30	Pv						
		月	火	水	木	金	土
	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
10:00	休館日	Online P 首・肩こり解消	Pv Pv Owner's	Online P 呼吸/基礎	Pv Pv Owner's	Online P タオルピラティス	Online P 腰痛ケア
11:30		Pv Owner's		Pv Pv Owner's		Pv Owner's	Pv Pv Owner's
13:00	Pv Owner's		Pv Pv Owner's		Pv Owner's		
14:30		Pv Owner's		Pv Pv Owner's		Pv Owner's	Pv Pv Owner's
16:00	Pv Owner's		Pv Pv Owner's		Pv Owner's		
17:30		Pv Owner's		Pv Pv Owner's		Pv Owner's	Pv Pv Owner's
19:00	Pv Owner's		Pv Pv Owner's		Pv Owner's		
20:30		Pv Owner's		Pv Pv Owner's		Pv Owner's	Pv Pv Owner's
	月		火		水		
	8月31日						
10:00	Pv						
11:30							
13:00	Online P 初級						
14:30	Pv						
16:00							
17:30	Pv						
19:00							
20:30	Pv						

スタジオ休講のご案内

休館日：8/3, 7, 24
夏休み：8/11~15

<グループセッション>
P：ピラティス
子連れP：子連れOKのピラティス
MS：マスターストレッチ
BP：バレエピラティス

<プライベートセッション>
Pv：マット・マシン選択可
PvE：マシンのみ可能
Pv Owner's：オーナーnaomi出勤日。
Ownerのセッションはマットでもマシンでも指名料+¥1,100となります。

全て1時間のセッションとなります。

8月中より隔週でacCo先生はスタジオでのセッションが再開となります。acCo先生出勤以外の土曜日はオーナーnaomiが担当いたします。

acCo先生のオンラインプライベートセッションは下記の日程です。
・火曜日10:00-15:00
・木曜日10:00-15:00
・土曜日10:00-17:00