

9月スケジュール								
	月	火	水	木	金	土	日	
		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	
10:00		Online P 首・肩こり解消		Online P 初級	休館日 (講座のため)	Online P Small Ball	Online P 目覚めのピラティス	
11:30								
13:00								
14:30		Pv Owner's	Pv Pv Owner's	Pv Owner's		Pv Owner's	Pv	
16:00								
17:30								
19:00								
20:30								
	月	火	水	木		金	土	日
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日		9月11日	9月12日	9月13日
10:00		Online P 腰痛ケア		Online P 首・肩こり解消			Pv Owner's	
11:30	Pv						Online P 下半身引き締め 11:00-12:00	
13:00	Online P Small Ball					Pv E		
14:30			Pv Owner's	Pv Owner's	Pv Pv Owner's		Pv Owner's	
16:00		Pv Owner's						
17:30	Pv							
19:00			Online P 初級		Online P 腰痛ケア			
20:30								
	月	火	水	木	金	土	日	
	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	
10:00		Online P 首・肩こり解消		Online P 呼吸/基礎	休館日 (講座のため)	Online P タオルピラティス		
11:30								
13:00	Online P Small Ball		休講 (講座のため)			Pv Owner's	Pv	
14:30								
16:00		Pv Owner's		Pv Owner's				
17:30	Pv		Pv Pv Owner's					
19:00								
20:30								

スタジオ休講のご案内

休館日：9/4, 18 (講座開催のため)  
一部休講：9/16 (講座開催のため)

<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。

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