

Aulii グループレッスンスケジュール

2021/3/1-

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:00-11:00 ピラティス ステップアップ1 Kyoko	10:00-11:00 ピラティス 初級 Sayaka
11:00	11:00-12:00 ピラティス 初級 Akane	11:00-12:00 ピラティス 初級 Acco	11:00-12:00 ピラティス 初級 Kikuyo	11:00-12:00 骨盤ケア ピラティス Akane	11:00-12:00 ピラティス 初級 Kyoko		
11:30		*赤ちゃん連れOK		*赤ちゃん連れOK		11:30-12:30 ARC Akane	11:30-12:30 ストレッチーズ ピラティス Eri
	月	火	水	木	金	土	日
13:00						13:00-14:00 ピラティス初級 Sayaka	13:00-14:00 YAMUNA Mami
14:30						14:30-15:30 コア強化 ピラティス Natsuko	
	月	火	水	木	金	土	日
18:30	18:30-19:30 ARC Mami	18:30-19:30 フォームローラーピ ラティス Mami	18:30-19:30 Reformer Trio (別途1,500円) Natsuko	18:30-19:30 ストレッチーズ ピラティス Natsuko	*3/5,19 18:30-19:30 ストレッチ& スタンディング ピラティス Eri		Studio
19:00				19:00-20:00 ピラティス初級 Mami	*3/12,26 18:30-19:30 HIIT ピラティス Eri		Online
20:00			20:00-21:00 ストレッチ& ピラティス Sayaka		*隔週でクラス内容が 変更されます		Studio & Online