

Aulii グループレッスンスケジュール

2021/4/1-

	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 *4/4 代講 Eri
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 *4/6 Onlineのみ	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 *4/29 時間変更 12:30-13:30	*4/9,4/23 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 *4/29 時間変更 14:00-15:00	*4/2,4/16,4/30 18:30-19:30 ストレッチ & 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