

Aulii グループレッスンスケジュール

《5/1~5/9》

GW特別スケジュールとなっておりますのでご確認よろしくお願い致します。

5/1(土) 国際ピラティスDayオンラインレッスン無料

2021/5/1-

	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 *5/19, 26 代講 Mami	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 *5/22 代講 Eri	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 Reformer Trio (別途1,500円) Mami *5/3 時間変更 12:30-13:30	18:30-19:30 フォームローラーピ ラティス Mami *5/4 時間変更 12:30-13:30	18:30-19:30 Reformer Trio (別途1,500円) Natsuko *5/5 時間変更 12:30-13:30	18:30-19:30 ストレッチーズ ピラティス Natsuko *5/13 レッスンクローズ	*5/14, 28 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 *5/13 レッスンクローズ	*5/7, 21 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 *5/5 時間変更 14:00-15:00 代講 Mami		*隔週でクラス内容が 変更されます		Studio & Online