

Aulii グループレッスンスケジュール

2021/6/1-

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00-11:00 ベーシック ピラティス Rieko			10:00-11:00 ベーシック ピラティス Rieko		10:00-11:00 ピラティス ステップアップ1 Kyoko	10:00-11:00 YAMUNA Mami *6/6,13 studio 受講可 6/13 のみ 13:00 -14:00
11:00	11:00-12:00 Reformer Trio (別途1,500円) Sayaka	11:00-12:00 ベーシック ピラティス Acco	11:00-12:00 ベーシック ピラティス Kikuyo	11:00-12:00 ベーシック ピラティス Akane	11:00-12:00 ベーシック ピラティス 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 ベーシック ピラティス Sayaka
	月	火	水	木	金	土	日
13:00						13:00-14:00 ベーシック ピラティス Sayaka	13:00-14:00 ストレッチーズ ピラティス Eri *6/13 のみ 10:00 -11:00
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) Madoka	18:30-19:30 フォームローラー ピラティス 6/1,8 Mami 6/15,22,29 代講Natsuko	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 *6/23 休講	*6/11,25 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					*6/4, 18 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