

Aulii グループレッスンスケジュール

2021/7/1-

	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 * 7/4 CLOSE
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 ストレッチーズ ピラティス Eri
14:30						14:30-15:30 コア強化 ピラティス Natsuko 7/3 代講Eri	
	月	火	水	木	金	土	日
18:30	18:30-19:30 Reformer Trio (別途1,500円)	18:30-19:30 フォームローラー ピラティス	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	*7/9,23 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	7/5,12,26 代講 Natsuko 7/19 代講 Eri	7/6 代講 Natsuko 7/13 代講 Akane 7/20 CLOSE 7/27 代講 Eri		* 7/22 時間変更 14:30-15:30	* 7/23 時間変更 12:30-13:30		Online
20:00			20:00-21:00 ストレッチ & ピラティス Sayaka		*7/2,16,30 18:30-19:30 ストレッチ & HIITピラティス Eri		Studio & Online
					*隔週でクラス内容 が変更されます		