

Aulii グループレッスンスケジュール

2021/9/1-

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00-11:00 ベーシック ピラティス Rieko	*Special class 9/14(火)11:00 セラバンド ピラティス		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
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	*Special class 9/4(土)10:00 デコルテケア & 表情筋	
11:30	*赤ちゃん連れOK	*赤ちゃん連れOK 9/7 代講 Kyoko			*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	
	月	火	水	木	金	土	日
18:30	19:00-20:00 Reformer Trio (別途1,500円) Eri	NEW 18:30-19:30 ピラティス× ファンクショナル トレーニング Shun	NEW 19:00-20:00 Reformer Trio (別途1,500円) Shun	18:30-19:30 ストレッチーズ ピラティス Natsuko	NEW 19:00-20:00 ストレッチ & ピラティス Eri		Studio
19:00	*9/20(祝)12:30 ~ 時間変更						Online
20:00			20:00-21:00 ストレッチ & ピラティス Sayaka				Studio & Online