

Aulii グループレッスンスケジュール

2021/10/1-

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00-10:00 YAMUNA Mami
				10/7 10:00 休講			
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 ベーシック ピラティス Sayaka
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	10/23 10:00 代講 Eri	
11:30						11:30-12:30 ARC Akane	11:30-12:30 ストレッチーズ ピラティス Eri
	*赤ちゃん連れOK 10/4 11:00 代講 Akane	10/12 11:00 代講 Kyoko		10/7 11:00 Studio& Online に変更	*赤ちゃん連れOK		
	月	火	水	木	金	土	日
13:00						10/23 11:30 代講 Eri	10/10 11:30 ストレッチ& ピラティス 代講 Remi
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 ピラティス× ファンクショナル トレーニング Shun		18:30-19:30 ストレッチーズ ピラティス Natsuko	18:30-19:30 ストレッチ & ピラティス Eri	10/30 14:30 ストレッチ & ピラティス 代講 Remi	Studio
19:00	19:00-20:00 Reformer Trio (別途1,500円) Eri		19:00-20:00 Reformer Trio (別途1,500円) Shun				Online
20:00			20:00-21:00 ストレッチ& ピラティス Sayaka				Studio & Online