

# Aulii オンライングループプレッスンスケジュール

2024/8/1-8/31

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				10:00-11:00 ベーシック ピラティス Rieko 8/1,29のみ開催 ★★			10:00-11:00 ベーシック ピラティス Remi 8/11代講 Ayako ★★
11:00		11:00-12:00 ピラティス入門 Mie ★	11:00-12:00 ピラティス入門 Ayako 8/7,21代講 Sayaka ★				
11:30						11:30-12:30 ピラティス ステップアップ Akane ★★★	
	月	火	水	木	金	土	日
13:00							
	月	火	水	木	金	土	日
18:30		18:30-19:30 ストレッチーズ ピラティス Anna ★★				リアルタイムでZoomを 利用して受講できます。 インストラクターより動きの チェックもあり、安心です。 ■ 受講料金 2,800円	
19:00							

- ★ 初心者～初級向け
- ★★ 初級～中級向け
- ★★★ 中級向け

Aulii メインスタジオ 中央区銀座4-9-6 陽光銀座三原橋ビル8階  
03-6264-0567