

Aulii グループレッスンスケジュール 1月

2020.12.27作成

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:00-11:00 ステップ アップ1 Kyoko	10:00-11:00 ピラティス 初級 Sayaka
11:00	11:00-12:00 ピラティス 初級 Akane	11:00-12:00 骨盤ケア ピラティス Acco	11:00-12:00 ピラティス 初級 Kikuyo	11:00-12:00 骨盤ケア ピラティス Akane	11:00-12:00 ピラティス 初級 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 ストレッチーズ ピラティス Eri
	月	火	水	木	金	土	日
13:00						13:00-14:00 初級 Sayaka	13:00-14:00 YAMUNA Mami
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 フォームローラー ピラティス Mami	18:30-19:30 サークル ピラティス Rieko	18:30-19:30 Reformer Trio Rieko	18:30-19:30 ストレッチーズ ピラティス Natsuko	18:30-19:30 ARC Mami		Studio
19:00		19:00-20:00 スモールボールピ ラティス Mami		19:00-20:00 ピラティス初級 Mami	19:00-20:00 ストレッチ& ピラティス Eri		Online
20:00			20:00-21:00 ストレッチ& ピラティス Sayaka				Studio & Online