

# G・W Special Lesson schedule

5月3日(金/祝)

9:00~10:00



初めての顔ヨガ  
運動強度 ★

naomi



10:30~11:30



「BOSU×バンド」  
トレーニング  
運動強度 ★★~★★★★

yoshiyuki



12:00~13:00



呼吸とヨガ  
運動強度 ★~★★

池元 真弓



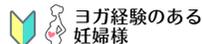
5月4日(土)

9:00~10:00



モーニングフローヨガ  
運動強度 ★~★★

mikalino



10:30~11:30



春の不調を整える  
ピラティス&お話  
運動強度 ★★

一瀬智佳子



12:00~13:00



体の基礎を作るピラティス  
& トレーニング  
運動強度 ★★~★★★★

kohjiroh



5月5日(日)

9:00~10:00



エナジーフローヨガ  
運動強度 ★★

平尾 彩



10:30~11:30



music×ピラティス  
運動強度 ★★★★★

CHISATO



12:00~13:00



コアトレヨガ  
運動強度 ★★★★★

YOSHIE



5月6日(月/祝)

9:00~10:00



背中を整えるピラティス  
運動強度 ★★

maki



10:30~11:30



目覚めのルーティン  
ストレッチ  
運動強度 ★

aya



12:00~13:00



道具を使ったピラティス  
アークバレル編  
運動強度 ★★

Mari



## マークのご案内



初心者さん参加歓迎のマーク



妊婦さん参加可能のマーク



新しいレッスン



第1・3・5週目開催



第2・4週目開催

運動量は★印を目安にご参加ください。

★ 運動量の少ないクラス

★~★★ 運動量が比較的少ないクラス

★★ 適度な運動量

★★~★★★★ 運動量が比較的多いクラス

★★★★ 運動量の多いクラス

レッスン詳細は  
こちら



ご予約はこちら



いつもご利用ありがとうございます。

毎月のスケジュールは、2か月前の末に公開しております。

ご予約はお1人様10回までお取り頂く事が出来ます。

キャンセルにつきましては、ご予約されたクラスの24時間前までであれば

ネットからキャンセル可能となっております。

期限を過ぎた場合は、お電話にてご連絡をお願いしております。

尚、キャンセル待ちでのご予約は、クラス開始1時間前までに繰り上がった場合にのみ自動メールにてご案内しております。

いつもありがとうございます。

ご不明点などございましたらいつでもお気軽にご連絡下さいませ。

