





4月 グループレッスン

	ACTIVE TIME	9:00~11:00	60分	アクティブに動きたい方向け、身体改革クラス
	FUN TIME	11:15~12:00	45分	頭や身体を使うことをただただ楽しむクラス
	ORIGINAL TIME	12:20以降	60分	身体のお悩み、目的別StudioSEASONSオリジナルクラス

		月 2			火 3			水 4			木 5			金 6			土 7			日 8
	ACTIVE	膝ヨガ	10:00~11:00	皆川			ジャイロ	10:00~11:00	難波	ピラティス	10:00~11:00	源田	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤					
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	中止		ストレッチボール	11:15~12:00	笠原				脳活性体操	11:15~12:00	瀧川		
	ORIGINAL	ジャイロ	13:40~14:40	難波	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20				膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	健康体操	12:25~13:10	瀧川		
		正しい足の使い方	15:30~18:00	野末				ジャイロ	14:50~15:50	難波										
								しっかりジャイロ	17:45~18:45											
		9			10			11			12			13			14			15
	ACTIVE	膝ヨガ	10:00~11:00	皆川			ジャイロ	10:00~11:00	難波	スタンディングピラティス	10:00~11:00	源田	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤	ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下		
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原			健康体操	11:15~12:00	瀧川		
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20	源田			ストレッチジャイロ	12:20~13:20					膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	ピラティスイングリッシュ	12:30~13:30	津下		
		ジャイロ	13:40~14:40	難波			ジャイロ	14:50~15:50	難波											
								しっかりジャイロ	17:45~18:45											
		16			17			18			19			20			21			22
	ACTIVE						ジャイロ	10:00~11:00	難波	ピラティス	10:00~11:00	源田	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤					
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原	ストレッチ	11:15~12:00	源田	脳活性体操	11:15~12:00	瀧川	
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20	源田	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20				膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	健康体操	12:25~13:10	瀧川		
		ジャイロ	13:40~14:40	難波				ジャイロ	14:50~15:50	難波										
								しっかりジャイロ	17:45~18:45											
		23			24			25			26			27			28			29
	ACTIVE						ジャイロ	10:00~11:00	難波	スタンディングピラティス	10:00~11:00	源田	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤	ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下		
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原	ストレッチ	11:15~12:00	源田	健康体操	11:15~12:00	瀧川	
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20	源田	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20				膝ヨガ	12:20~13:20	小久保					
		ジャイロ	13:40~14:40	難波				ジャイロ	14:50~15:50	難波										
								しっかりジャイロ	17:45~18:45											
		30																		
	ACTIVE	スタジオお休み			※前日までにご予約のないクラスは中止となる場合がございます。 必ず、ご予約お問い合わせの上、クラスにご参加下さい。															
	FUN																			
	ORIGINAL																			

○ご予約 / お問い合わせ○
Tel: 070-6925-9254

