

# 1月 グループレッスン

○ご予約 / お問い合わせ○  
Tel: 070-6925-9254  
seasons@studio-seasons.com



facebook

スタジオのブログはこちら

		月		火 1		水 2		木 3		金 4		土 5		日 6					
ACTIVE	ACTIVE			スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み		ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下					
	FUN			スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み		ピラティス膝痛	11:15~12:15						
	ORIGINAL			スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み		健康体操	11:15~12:00	瀧川					
		7		8		9		10		11		12		13					
ACTIVE	ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス	10:00~11:00	小林	ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波	スクワットエアロ	10:00~11:00	藤澤	Style up yoga	9:30~10:30	小久保	ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川
	FUN	太極拳	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	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤	脳活性体操	11:15~12:00	瀧川
	ORIGINAL	ピラティス	12:20~13:20	小久保					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			ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤	ファンクショナルローラーピラティス	14:30~15:30	小林
		14		15		16		17		18		19		20					
ACTIVE	ACTIVE	スタジオお休み		ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波	スクワットエアロ	10:00~11:00	藤澤	Styleup yoga	9:30~10:30	小久保	ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下	
	FUN	スタジオお休み		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	FRP※(3名)	11:15~12:00	笠原	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤	健康体操	11:15~12:00	瀧川	
	ORIGINAL	スタジオお休み						ストレッチジャイロ	12:20~13:20		ジャイロ	14:30~15:30	藤澤	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	14:50~15:50	難波	※FRPとはファンクショナルローラーピラティスで、ストレッチボールを使ったピラティスです。						ファンクショナルローラーピラティス	14:30~15:30	小林
								しっかりジャイロ	17:45~18:45										
		21		22		23		24		25		26		27					
ACTIVE	ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス	10:00~11:00	小林	ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波	スタジオお休み		Styleup yoga	9:30~10:30	小久保	ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川	
	FUN	太極拳	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	スタジオお休み		ジャイロ	10:00~11:00	藤澤	脳活性体操	11:15~12:00	瀧川	
	ORIGINAL	ピラティス	12:20~13:20	小久保					ストレッチジャイロ	12:20~13:20		スタジオお休み		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	スタジオお休み		ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤			
		足の使い方教室	15:30~18:00	野末					しっかりジャイロ	17:45~18:45		スタジオお休み							
		28		29		30		31											
ACTIVE	ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス	10:00~11:00	小林	ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波	スクワットエアロ	10:00~11:00	藤澤	◆回数券のご利用について◆ 平成31年1月31日まで各種回数券の販売を受付いたします。ご利用される方は運営日内に使いきれのご計画を元にご購入をお願いいたします。 貯まっているポイントカードをお持ちの方は、運営日内にご利用頂きますようお願い申し上げます。					
	FUN	太極拳	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									
	ORIGINAL	ピラティス	12:20~13:20	小久保					ストレッチジャイロ	12:20~13:20									
		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										

※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。