

# 2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



スタジオのブログはこちら

		月	火	水	木	金	土	日																	
		4			5		6		7		8		9		10										
ACTIVE	Style up yoga	9:30~10:30		小久保	ピラティス 骨盤	10:00~11:00		津下																	
	ジャイロ	10:00~11:00		藤澤	ピラティス 膝痛	11:15~12:15																			
	肩甲骨はがし	11:15~12:00		小久保	健康体操	11:15~12:00		瀧川																	
FUN	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																	
	ジャイロアドバンス	14:45~15:45		藤澤	ファンクショナル ルローラー ピラティス	14:30~15:30		小林																	
ORIGINAL																									
		11		12		13		14		15		16		17											
ACTIVE	ファンクショナル 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	10:00~11:00		小久保	ノルディック ウォーキング	10:00~11:00		瀧川	
	ピラティス	12:20~13:20		小久保	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	FRピラティス	11:15~12:00		笠原	肩甲骨はがし	11:15~12:00		小久保	脳活性体操	11:15~12:00		瀧川	
	ジャイロ	13:40~14:40		難波	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	健康体操	12:25~13:10		瀧川	ファンクショナル ルローラー ピラティス	14:30~15:30		小林	
FUN	ストレッチボール	11:15~12:00		瀧川	ジャイロ	14:50~15:50		難波	ジャイロ	17:45~18:45															
	3週目FunTime無料																								
	オリジナル																								
ORIGINAL																									
		18		19		20		21		22		23		24											
ACTIVE	ファンクショナル ルローラー ピラティス	10:00~11:00		笠原	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	10:00~11:00		小久保	ピラティス 骨盤	10:00~11:00		津下	
	ピラティス	12:20~13:20		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		小久保	FRピラティス	11:15~12:00		笠原	肩甲骨はがし	11:15~12:00		小久保	ピラティス 膝痛	11:15~12:15			
	ジャイロ	13:40~14:40		難波	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					
FUN	ストレッチボール	11:15~12:00		笠原	ジャイロ	14:50~15:50		難波	ジャイロ	17:45~18:45															
	オリジナル																								
	オリジナル																								
ORIGINAL																									
		25		26		27		28																	
ACTIVE	ファンクショナル ルローラー ピラティス	10:00~11:00		笠原	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。								
	ピラティス	12:20~13:20		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		小久保	FRピラティス	11:15~12:00		笠原									
	ジャイロ	13:40~14:40		難波	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									
FUN	ストレッチボール	11:15~12:00		笠原	ジャイロ	14:50~15:50		難波	ジャイロ	17:45~18:45															
	オリジナル																								
	オリジナル																								
ORIGINAL																									

※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。