

3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	水	木	金	土	日		
					1	2	3		
	ACTIVE	◆クローズに伴うご案内◆ 弊社都合、インストラクター都合による回数券の使い残りについては、返金対応いたしますが運営日内での対応のみとなりますので悪しからずご了承くださいませ。(最終運営日は3月30日) 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。				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 膝痛 11:15~12:15		
	FUN					肩甲骨はがし 11:15~12:00 小久保			
	ORIGINAL					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		
		4	5	6	7	8	9	10	
	ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス 10:00~11:00 笠原		ジャイロ 10:00~11:00 難波		Style up yoga 10:00~11:00 小久保			
	FUN		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	パーソナルレッスンのみ		
	ORIGINAL	ピラティス 12:20~13:20 小久保 ジャイロ 14:00~15:00 難波 足の使い方教室 15:30~18:00 野末		ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45		膝ヨガ 12:20~13:20 小久保			
	3週目FunTime無料	11	12	13	14	15	16	17	
	ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス 10:00~11:00 笠原		ジャイロ 10:00~11:00 難波		Style up yoga 10:00~11:00 小久保			
	FUN	FRピラティス 11:15~12:00 笠原	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	パーソナルレッスンのみ		
	ORIGINAL	ピラティス 12:20~13:20 小久保 ジャイロ 14:00~15:00 難波 ※3月11日(月)11:15~12:00のFRピラティスは初めての方優先です。		ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	※FRピラティス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。初めての方も、ぜひお試しください。	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保			
		18	19	20	21	22	23	24	
	ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス 10:00~11:00 笠原	スタジオお休み	ジャイロ 10:00~11:00 難波	スタジオお休み	Style up yoga 10:00~11:00 小久保			
	FUN	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		肩甲骨はがし 11:15~12:00 小久保	パーソナルレッスンのみ		
	ORIGINAL	ピラティス 12:20~13:20 小久保 ジャイロ 14:00~15:00 難波		ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45		膝ヨガ 12:20~13:20 小久保			
		25	26	27	28	29	30		
	ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス 10:00~11:00 笠原	スタジオお休み	ジャイロ 10:00~11:00 難波	パーソナルレッスンのみ	スタジオお休み			
	FUN	ストレッチボール 11:15~12:00 笠原						パーソナルレッスンのみ	
	ORIGINAL	ジャイロ 14:00~15:00 難波		ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45					パーソナルレッスンのみ

※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。