

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
9:30	定休日							9:30
9:45								9:45
10:00		Basic-Full body-	Basic-Waist-/-Hip-	Basic-Hip-/-Waist-	Basic/中級	Basic-Full body-	Basic-Hip-/-Waist-	10:00
10:15		10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:15
10:30								10:30
10:45		Hiyori	MIHO	Mari 23日 SHINA	YURI 3日 Mari	YURI 4日 Hiyori	manami 5日 SHINA	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30		Intermediate/Back & core	Basic-Full body-	Intermediate/Back & core	Basic-Full body-	Intermediate/Back & core	Basic-Waist-/-Hip-	11:30
11:45		11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:45
12:00								12:00
12:15		Mari	Misaki 15日/29日 Emiri	SHINA 23日 Hiori	Mari 3日 manami	4日 manami 11日 Hiyori 18日 Emiri 25日 Mari	5日 manami 19日 Misaki 26日 SHINA	12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00		Intoro	Basic-Hip-	Intro/Basic-Full body-	Basic-Waist-	Intoro	Intro/Basic-Full body-	13:00
13:15		13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:15
13:30								13:30
13:45		Hiyori	Emiri 15日/29日 SHINA	Mari 9日 manami 23日 SHINA	Mari 3日 Emiri 24日 SHINA	Emiri 18日 Hiyori 25日 manami	Asuka	13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30		Basic-Waist-/Hip		Basic-Full body-/中級				14:30
14:45		14:30-15:30		14:30-15:30				14:45
15:00	SHINA		Tomo				15:00	
15:15							15:15	
15:30		Basic		Intro/Basic-Full body-	Basic-Hip-/-Waist-	Intermediate/Back & core	15:30	
15:45		15:30-16:30		15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:45	
16:00		1日/22日 SHINA 8日/15日 manami 29日 Hiyori		3日/31日 manami 19日/24日 Misaki 17日 Hiyori	Hiyori 18日 manami 25日 Emiri	5日 Misaki 19日 SHINA 26日 manami	16:00	
16:15							16:15	
16:30							16:30	
16:45							16:45	
17:00				Basic-Hip-(※3日のみ)	Basic-Waist-/Hip	Basic-Full body-	17:00	
17:15				17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:15	
17:30				Emiri	manami 11日 Hiyori 17日 Emiri	5日 manami 19日 Misaki 26日 SHINA	17:30	
17:45							17:45	
18:00							18:00	
18:15							18:15	
18:30	Basic-Full body-	Intermediate/Back & core	Basic-Full body-	Basic-Waist-/Hip	<b>【5月より中級に新レッスンをスタート！】</b> Intermediate (中級)にクラスのに新しくBack & Coorekyクラスが スタートします♪音楽に合わせてながら、しっかりと背中・腕・上 半身を中心にエクササイズするクラスになっています。 ぜひ一度レッスンへお越しください。			18:30
18:45	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30				18:45
19:00	manami	manami 1日 Hiyori 8日 SHINA	Misaki 2日 Emiri 9日 manami	10日/17日 manami 24日 Emiri 31日 SHINA	≪お客様へのご利用案内≫  営業時間 平日10:00~22:00 土日祝10:00~19:00  休館日 毎週月曜日 電話番号 098-987-6449			19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00	Basic-Hip-/-Waist-	Intro/Basic-Full body-	Intermediate/Back & core	Basic-Full body-/中級				20:00
20:15	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00				20:15
20:30	SHINA	カノコ	Emiri 2日 Misaki	MIHO				20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00

グループフォーマー®  
カラーゲンピラティス®は商品登録済みです。

BLUCINA\_OKINAWA