月	火	水	木	金	土
9:30～10:30 SAYURI グループレッスン	9:30～10:30 SAYURI グループレッスン	9:30～10:30 KAYOKO グループレッスン		9:30～10:30 KAYOKO グループレッスン	9:30~10:15 SAYURI カーディオラティス

プライベートレッスン・シルクサスペンションなど個別に日程を調整させていただきます。
３名様以上のご利用でしたら、こちらのスケジュール表以外でも、ご都合の良い日時でご相談を承ります。
日曜・祝日はお休みです。

20:00～21:00 KAYOKO グループレッスン	19:30～20:30 SAYURI グループレッスン	19:30～20:30 SAYURI シルクサスペンション	19:30～20:30 SAYURI グループレッスン	
	21:00～22:00 SAYURI グループレッスン		21:00～22:00 SAYURI グループレッスン	20:30～21:30 KAYOKO グループレッスン

※レッスン開始時間の１０分前を 目安にスタジオへお越しください。１０分前にならないとスタジオ には入れません。