

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
		11:00~11:45 KAYOKO カーディオラティス	11:00~11:45 SAYURI カーディオラティス	11:00~11:45 KAYOKO 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。

お子様連れでの受講はご遠慮ください。

14:30~15:15 SAYURI カーディオラティス

16:00~16:45 SAYURI カーディオラティス

19:30~20:30 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 KAYOKO 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	21:00~22:00 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。