

★ フィットネススタジオ Wish スケジュール ★

R6年5月～

時間	月	火	水	木	金	土
10						
11	10:30～11:30 チケットクラス (松元IR)	10:15～11:15 姿勢改善(西)	10:15～11:15 ピラティスクラス(tae)	10:15～11:15 リ・コアボール(福永)	10:15～11:15 ピラティスクラス(tae)	10:15～11:15 ピラティスクラス(井上)
12	12:00閉館	11:30～12:30 トータルピラティスクラス(西)	11:30～ OPクラス(不定期)	11:30～ OPクラス(不定期)	11:45～12:30 ピラティスピギナークラス (松元IR)	11:30～12:30 ピラティスクラス(井上)
13	※第1・3月曜日 呼吸&リリースクラス ※第2・4月曜日 ストレッチ&マインドフルネスクラス	※トータルピラティスは 1年以上経験された方 なら、どなたでも参加 できます。			13:00閉館	13:00閉館
14			13:00～14:00 ピラティスクラス(tae)	※OPクラス&チケットクラス 一般の方も参加可能クラスです♪ 詳細は別紙をご覧ください		
16						
18						
19		18:30～19:30 チケットクラス ストレッチ&マインドフルネス (松元IR)	18:20～19:20 ピラティスクラス(井上)	18:30～19:30 トータルピラティスクラス (tae)	18:30～19:30 チケットクラス 呼吸&リリース (松元IR)	
20					20:00閉館	
21		20:00～21:00 チケットクラス ストレッチ&マインドフルネス (松元IR) ※第2・4火曜日	19:50～20:50 ピラティスクラス(井上)	19:45～20:45 ピラティスクラス(tae)		
		閉館	閉館	閉館		