

# ★ フィットネススタジオ Wish スケジュール ★

2019年8月現在

時間	月	火	水	木	金	土
10						
11	10:15~ OPクラス(不定期)	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	11:30~12:30 ピラティスクラス(井上)	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)	11:30~ OPクラス(不定期)	11:30~12:30 ピラティスクラス(井上)
13		※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。				
14			13:00~14:00 ピラティスクラス(tae)	※OP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						閉館
18						
19	18:45~ OPクラス(不定期)	18:45~ OPクラス(不定期)	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 リ・コア・ヨガ(原田)	
20						
21	20:00~21:00 ピラティスクラス(井上)	20:00~21:00 リ・コア・ヨガ(原田)	19:50~20:50 ピラティスクラス(井上)	19:40~20:40 ピラティスクラス(tae)	19:45~ OPクラス(不定期)	
22				20:50~21:50 ピラティスクラス(tae)		
	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	