















レッスンプログラム



月	火	水	木	金
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9:15~10:00				
P				
	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00
10:30~11:30	M B [K]		A B	M B [K]
A B		15:30~16:30		
14:30~15:30			14:30~15:30	
M Y [K]			M Y [K]	
			18:30~19:30	
				M B

MB : マタニティピクス 妊娠 14 週から出産まで

MY : マタニティヨガ "

AB : アフターピクス 産後 1 ヶ月~産後 6 ヶ月まで

P : 産後のピラティス "

[K] : キッスルーム (託児室)

※祝日はお休みです