

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	
9:00							9:00～9:45 シェイブピラティス 田林		
10:00		10:00～11:00 ベーシックヨガ 酒井	10:00～10:45 シェイブピラティス 吉本					10:00～11:00 リラックスヨガ 田林	
11:00	11:15～12:00 ピラティス入門 酒井		11:15～12:00 ピラティス入門 石原	11:00～12:00 リラックスヨガ 吉本	11:15～12:00 メンテナンス 石原		11:15～12:15 トレーニング ピラティス 田林		
12:00		12:15～13:00 コンディショニング ヨガ 酒井			12:30～13:30 シェイブピラティス 石原		★12:35～13:20 シェイブピラティス 田林	★12:30～13:15 リラックスヨガ 小池	
13:00						13:30～14:15 メンテナンス 酒井	13:40～14:25 ピラティス入門 田林	★13:30～14:30 コンディショニング ヨガ 小池	
14:00							13:45～14:45 トレーニング ピラティス 吉本		
15:00					14:30～15:30 ベーシックヨガ 酒井			15:00～16:00 ベーシックヨガ 吉本	
16:00									
17:00									
18:00									
19:00	★19:00～19:45 ピラティス入門 大横		19:00～20:00 メンテナンス 吉本			18:30～19:15 ピラティス入門 吉本		19:30～20:15 ベーシックヨガ 吉本	
20:00				20:15～21:15 リラックスヨガ 吉本					
21:00						20:30～21:30 トレーニング ピラティス 吉本			
22:00									
23:00	23:00 閉館								

ノーレッツセンター

★新しく追加・変更レッスン

【レッスンの内容のご案内】

- ・入門ピラティス
リフォーマーの基本的なセッティングやトレーニング動作を習得するクラスです。ご入会より8回を目途にご受講ください。※体験受付クラス
- ・メンテナンス
週によって体のアプローチ部位を決め、ボディバランスを整えるクラスです。
- ・シェイブピラティス
普段使わない筋肉を鍛えることが出来、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
- ・トレーニングピラティス
徹底的に体を動かしたい方、体力をつけたい方へぜひおすすめのクラスです。

プログラム内容、プログラム担当は予告なく代わることがあります。

プログラムは予約サイト・HPでご確認をお願い致します。
 予約サイト「ハコモノ」
 なお、代行情報は予約サイト、館内掲示板をご確認ください。URL: <https://reserve.sd-fit.jp/>

