



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
	10:00 せいか		10:00 せいか					GM 10:00 ゆかり					10:00 みな
					11:10 せいか		11:10 せいか		11:10 みな	GM 11:10 まさみ		GM 11:10 まさみ	
							GR 13:30 まさみ			GR 13:20 まさみ			13:30 みな
	14:40 せいか		14:40 せいか		14:40 みな	GM 14:40 まさみ	14:40 みな				14:40 せいか	GM 14:40 りな	
GM 15:50 まさみ		GM 15:50 りな		GM 15:50 りな		GM 15:50 まさみ			15:50 みな	GM 16:00 まさみ		GM 15:50 まさみ	
	17:40 みな						17:30 みな					GR 17:00 まさみ	
GM 18:40 りな	18:50 みな	GM 18:40 まさみ		水曜日 18時まで		GM 18:40 りな		金曜日 18時まで		GM 18:40 まさみ		日曜日 17時まで	
			GR 18:40 まさみ				GM 20:00 まさみ				GM 20:00 まさみ		
GM 20:00 りな		GM 20:00 まさみ				GM 20:00 りな				GM 20:00 まさみ			

2020 3月						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 ピラティスイベント	12	13 ピラティスイベント	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 休館日
30	31					

※今月のグループレッスンテーマ※

ピラティス：背中美人  
ヨガ：柔軟性アップヨガ



Instagram  
毎週更新しています!!!

～代行レッスンのご案内～  
3月28日(土)せいかIR→りなIRが代行となります。  
3月より日曜日のPGM(14:40～)りなIRとなります。(3/15のみお休み)

※当店の専用駐車場(城南月極)に駐車をされたら  
番号をスタッフまでお知らせください。宜しくお願い致します。

GM:グループマット  
GR:グループプリフォーマー