

POFU 2024.04

ONLINE LESSON SCHEDULE



アクティブ系・足音が出る可能性があります

ビデオオフでのご利用をおすすめいたします

※ 祝日レッスンは後日お知らせいたします

	月	火	水	木	金	土
8:30-	即効全身 ピラティス 清水(15) ※1日→2日に変更		6:00- 	6:00-	6:00-	8:00- めざまの ピラティス ハルキ(20)
9:00-	かんたん ピラティス 太一(30)	8:00- ピラティス ハルキ(30)	9:00-	9:15-	8:30- PROPS ピラティス 清水(20) ※時間変更有。下記参照	11:00- ピラティス 木村(30)
10:00-		9:30-	10:00- ピラティス YUMA(30)	10:00- ピラティス 長瀬(30) ※4日, 11日のみ開講	9:00- ↑ <変更点> 12日→13:00 19日→18日9:00	
20:15-		20:15- 	20:15-	20:00- New! 週替わり 大森(30) ※奇数週→ピラティス 偶数週→セルフ足もみケア	19:15- 格闘技フィットネス 奥島(30) ※5・19日に開講	
21:15-		21:30-		22:00- ピラティス 清水(45) ※4日→3日21:00に変更	23:00- PROPS ピラティス 太一(20)	

※月1開催
3日20:20-
ラテン
和加(30)



※ () 内はレッスン実施時間です