

POFU 2024.07

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)		6:00-			めざめの ピラティス ハルキ(20)
9:00-		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)	New! 11:00- フロー ピラティス 木村(30)
10:00-		9:30-	10:00- ピラティス YUMA(30) <small>※3日→2日18:00に変更</small>	10:00-	9:00-	
20:15-		20:15- 	20:15-	20:00- 週替わり 大森(30) <small>※奇数週→ピラティス 偶数週→セルフ足もみケア</small>	19:15- 格闘技フィットネス 奥島(30) <small>※7月は休講</small>	
21:30-	ピラティス 長瀬(30) <small>※1日・29日のみ開講</small>	21:30-		22:00- ピラティス 清水(45) <small>※18日→16日(時間未定) 25日→23日21:10に変更</small>	23:00-	

※月1開催
23日(火)20:30-
ラテン
和加(30)



※ () 内はレッスン実施時間です