

POFU 2024.08

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)	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)	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>※8月は休講</small>	
21:30-	ピラティス 長瀬(30) <small>※5日・19日のみ開講</small>	21:30- ※月1開催 12日(月)20:30- ラテン 和加(30)		22:00- ピラティス 清水(45) <small>※15日→12日21:10に変更</small>	23:00-	



※ () 内はレッスン実施時間です