

# POFU 2024.09

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)					めざめの ピラティス ハルキ(20)
9:00-		ピラティス ハルキ(30) <small>※17日→19日8:00に変更</small>		9:15- <b>19日18:00- スペシャルレッスン WITH BN BODY ART YUKI(30)</b>	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-	
20:15-		20:15- 	20:15- <small>※9月月一開催 和加のレッスンは 今月休講となります</small>	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>※当面休講</small>	
21:30-	ピラティス 長瀬(30) <small>※9日・30日のみ開講</small>	21:30-	19日 スペシャルレッスンで お会いしましょう!	22:00- ピラティス 清水(45) <small>※19日休講→振替日未定</small>	23:00-	



※ ( ) 内はレッスン実施時間です