

POFU 2025.02

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
8:15-	New! 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-		ピラティス ハルキ(30)		9:15-	PROPS ピラティス 清水(20)	11:00-
10:00-			ピラティス YUMA(30)			
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>	
21:30-	ピラティス 長瀬(30) <small>10日のみ開講</small>			22:00-	ピラティス 清水(45)	

※月1開催
後日お知らせ致します

ラテン
和加(30)



POFU
ポフユ

※ () 内はレッスン実施時間です