

# POFU 2025.04

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
8:15-	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)			PROPS ピラティス 清水(20) ※ 25日→振替予定	フロー ピラティス 木村(30)
10:00-			ピラティス YUMA(30)			
20:15-				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		
21:30-	ピラティス 長瀬(30) 調節中			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)



ポフユ

※ ( ) 内はレッスン実施時間です