

POFU 2025.05

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)				
10:00-			ピラティス YUMA(30)			フロー ピラティス 木村(30)
20:15-				週替わり 大森(30) ※暫くセルフ足もみケア		
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