

POFU 2025.11

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) <small>※28日→振替予定</small>	フロー ピラティス 木村(30)
10:00-			ピラティス YUMA(30)			
20:15-				セルフ足もみケア 大森(30)		
21:30-	ピラティス 長瀬(30) <small>17日のみ開講予定</small>			ピラティス 清水(45) <small>※13日→振替予定</small>		

※月1開催
調整中
ラテン
和加(30)



POFU
ポフユ

※ () 内はレッスン実施時間です