

12月 グループレッスン

○ご予約 / お問い合わせ○
Tel: 070-6925-9254
seasons@studio-seasons.com



スタジオのブログはこちら

	月	火	水	木	金	土	日											
	3		4		5		6		7		8		9					
ACTIVE	年末年始のお知らせ																	
FUN	■12月29日～1月4日 お休み																	
ORIGINAL	※回数券の有効期限にご注意ください。 延長手続きを希望される方は、有効期限内にスタッフまでご相談ください。																	
						ファンクショナルローラーピラティス	14:30~15:30	小林										
ACTIVE	ファンクショナルローラーピラティス	10:00~11:00	小林	ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波	スクワットエアロ	10:00~11:00	藤澤	Style up yoga	9:30~10:30	小久保	ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下
FUN	太極拳	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤	ピラティス膝痛	11:15~12:15	瀧川
ORIGINAL	ピラティス	12:20~13:20	小久保	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20					膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	ピラティスイングリッシュ	12:30~13:30	津下
	ジャイロ	13:40~14:40	難波				ジャイロ	14:50~15:50	難波				ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤			
	足の使い方教室	15:30~18:00	野末				しっかりジャイロ	17:45~18:45										
3週目FunTime無料																		
ACTIVE	10		11		12		13		14		15		16					
FUN	太極拳	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	FRP(3名)	11:15~12:00	笠原	脳活性体操	11:15~12:00	瀧川			
ORIGINAL	ピラティス	12:20~13:20	小久保	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20		※木曜のFunTimeは、FRPをはじめて受ける方優先			膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	健康体操	12:25~13:10	瀧川
	ジャイロ	13:40~14:40	難波				ジャイロ	14:50~15:50	難波				ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤	ファンクショナルローラーピラティス	14:30~15:30	小林
							しっかりジャイロ	17:45~18:45										
ACTIVE	17		18		19		20		21		22		23					
FUN	太極拳	11:15~12:00	小林				健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原	健康体操	11:15~12:00	瀧川			
ORIGINAL	ピラティス	12:20~13:20	小久保	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20					膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	ピラティスイングリッシュ	12:30~13:30	津下
	ジャイロ	13:40~14:40	難波				ジャイロ	14:50~15:50	難波				ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤	ファンクショナルローラーピラティス	14:30~15:30	小林
							しっかりジャイロ	17:45~18:45										
ACTIVE	スタジオお休み												スタジオお休み					
FUN	スタジオお休み												スタジオお休み					
ORIGINAL	スタジオお休み												スタジオお休み					
			ノルディックウォーキング	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波										
			ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保										
			ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20											
						ジャイロ	14:50~15:50	難波										
						しっかりジャイロ	17:45~18:45											

※前日までにご予約のないクラスは中止となる場合がございます。必ず、ご予約お問い合わせの上、クラスにご参加下さい。