

# オープン5周年記念スペシャルレッスンウィーク

6/18(火)



6/19(水)

6/20(木)

6/21(金)

6/22(土)

6/23(日)

10:00~	ピラティスプラス Naomi	コアビティ 田中	バレエストレッチ Naomi	ピラティス Noriko	バレエストレッチ Naomi	ピラティス Akemi
11:00~	ピラティス Akemi	ロコ脳体操 Noriko	ピラーヨガ 鈴木	ロコ脳体操 yoko	コアビティ 田中	フローヨガ 鹿子島
12:00~	コアビティ STAFF	筋膜リリース &TRXストレッチ 田中	ピラティスプラス Naomi	スタート コアビティ Noriko	ハルヨガ 悠	コアビティ STAFF
13:00~	コアバーシクヨガ yoko	ポール エクササイズ90 鈴木	スタート コアビティ RIKA	コアバーシクヨガ yoko	コアバーシクヨガ 悠	パワーヨガ 鹿子島
14:00~	ロコ脳体操 Naomi		サンサルテーション ヨガ yoko	ピラティス 仁美	ピラティスプラス Naomi	コアバーシクヨガ 鹿子島
15:00~	ピラティスプラス Noriko	ピラティス Noriko	ピラティスプラス RIKA	ピラーヨガ75 仁美	コアビティ STAFF	ピラティスプラス RIKA
16:00~	ポールストレッチ プラス RIKA	コアバーシクヨガ yoko			ピラーヨガ 仁美	コアビティ チャレンジ 田中
17:00~					レッグオイル トリートメント &骨盤ストレッチ 仁美*	ピラーヨガ 鈴木
19:00~	リズムエクササイズ ヨガ 鈴木(代行)	コアビティ STAFF	ピラティスプラス 仁美	ピラティス Akemi	*レッグオイルのクラスは バスタオルのご持参が必須となります。	
20:00~	コアビティ STAFF	ピラティス Akemi	コアビティ チャレンジ 田中	骨盤調整ヨガ KUMI		
21:00~	ピラティスプラス RIKA	コアバーシクヨガ 悠	ピラーヨガ 仁美	コアビティ 田中		

