



Studio Lesson Schedule 12月

月 火 水 木 金 土 日

1 先負 10:00～マシン hiro	2 仏滅 19:20～Sボール Azumi	3 大安 18:20～マシン Natsumi	4 赤口	5 先勝 10:00～マット Azumi 19:20～マシン Natsumi	6 友引 11:00～マシン Azumi	7 先負 10:00～マシン Natsumi
8 仏滅	9 大安 14:30～マシン Azumi 19:20～Sボール Azumi	10 赤口 11:00～マシン Azumi 18:20～マシン Natsumi	11 先勝	12 友引 10:00～マット Azumi 19:20～マシン Natsumi	13 先負 11:00～マシン Azumi	14 仏滅 10:00～マシン Natsumi
15 大安 10:00～マシン hiro	16 赤口 14:30～マシン Azumi 19:20～Sボール Azumi	17 先勝 11:00～マシン Azumi 18:20～マシン Natsumi	18 友引	19 先負 10:00～マット Azumi 19:20～マシン Natsumi	20 大安 11:00～マシン Azumi	21 赤口 10:00～マシン Natsumi
22 先勝	23 友引 19:20～Sボール Azumi	24 先負 11:00～マシン Azumi	25 仏滅	26 大安 10:00～マット Azumi 19:20～マシン Natsumi	27 赤口 11:00～マシン Azumi	28 先勝 10:00～マシン Natsumi
29 友引	30 先負	31 仏滅	【年末年始休業】 2025年12月29日～2026年1月5日までお休みとなります			

【定員】 マット→8名、マシン4名

【時間】 マット:50分 マシン:50分

【クラス紹介】

- ・「マシン」→ 今月はリフォーマーを使用したマシンクラスとなります
- ・「ピラティス」→ 初心者の方でも受講しやすい強度のクラスです
- ・「Sボール」→ ストレッチボールを使ったピラティスレッスンです。
普段動かさづらい部分をほぐしながら気持ちよく動きましょう！

- ・レッスンの予約は完全予約制となります。
(レッスン開始3時間前まで。それ以降の予約はスタジオにお問い合わせをお願いいたします。)
- ・キャンセルをされる場合はレッスン開始の3時間前までをお願いいたします。
それ以降はキャンセル料金が発生します。
- ・クラスで使用するマット、器具、小道具等はスタジオでご準備いたします。
- ・クラス終了後に使用したマット、マシン、小道具のクリーニングにご協力をお願いいたします。