

レッスンスケジュール<2017年11月>

2017年 10月4日

レッスンは全て予約制です(最終受付 20:00)。曜日により開始時間が異なりますのでご注意ください。変更する場合がございますのでご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		10:00 プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分					10:00
11:00			11:00	11:00		11:00	プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分
12:00	12:00	12:00					
13:00	プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分		プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分	プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分		13:00 M & E NAO	
14:00						4,11,18 14:00	
15:00						プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分	15:00
16:00		16:00			15:30		
17:00					プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分	17:00	16:30
18:00	18:00	18:00	18:00				プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分
19:00							19:00
20:00							
21:00				21:00	21:00		

<11月の休館日>

23日(木)~30日(木)

スタジオの都合によりお休みいたします。
ご迷惑をおかけいたしますが、
何卒よろしくお願いいたします。

★プライベートレッスン 55分★

イクイップメント(ピラティスのマシン)を使用して、
お客様個人の身体・目的に合わせたレッスンを
行います。イクイップメントは、リフォーマー・
キャデラック・パレル・チェアなどを使用します。

- ◆シングル (インストラクターと1対1)
- ◆デュエット (インストラクターと1対2)
- ◆トリプル (インストラクターと1対3)

★グループ マット&イクイップメント★

(M&E) 50分 (定員4名)

マットピラティスのエクササイズとイクイップメン
トを安全に使用して、身体を動かすクラスです。
内容は当日インストラクターが参加の皆さんに
合わせて選択します。イクイップメントは、
リフォーマー、タワー、チェア、スパインコレク
ターを使用します。

プライベートレッスンは
お客様のご希望の時間
をお申し出ください。

※予約状況によりご希望に
添えない場合もございます。

<ご予約&お問い合わせ>

奈於ピラティススタジオルーエ

tel: 053-458-7809

mail: studioruhe2006@gmail.com