

レッスンスケジュール<2017年8月>

2017年 6月29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						5,19,26	
15:00						14:00	プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分
16:00					15:30		
17:00		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					プライベートレッスン ☆ 1レッスン 55分
19:00							19:00
20:00			20:00 M & E NAO				
21:00			2,9,16,23	21:00	21:00		

<8月の休館日>
11日(金)~14日(月)
28日(月)~31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、
 何卒よろしくお願ひいたします。

★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・バレル・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&エクイップメント★
 (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
 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