

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2022.3

	月		火		水		木		金		土		日	
エリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア
9:30～10:15												ピラティス (初級) Suzuka	リフォーマー (初級) Kenshi/Fumi	
10:30～11:15	リフォーマー(初級) Fumi 10:40～11:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Satoshi 10:40～11:25	エアリアルピラティス (中級) Shinji		ピラティス (初級) Kai	リフォーマー(初級) Fumi 10:40～11:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(中級) Masa 10:40～11:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Kai/Fumi/Kenshi 10:40～11:25	ピラティス (中級) Suzuka	リフォーマー(初級) Kenshi/Fumi 10:40～11:25	エアリアルヨガ (中級) Chisato
11:30～12:15	リフォーマー(初級) Fumi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Satoshi 11:40～12:25	トレーニング (初級) Shinji	リフォーマー (初級) Kai	エアリアルヨガ (初級) Chisato 11:40～12:25	リフォーマー(初級) Fumi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Masa 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(中級) Kai/Fumi/Kenshi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Kenshi/Fumi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato
12:30～13:15		トレーニング (初級) Jumpei	リフォーマー (初級) Masato		リフォーマー (初級) Fumi	エアリアルヨガ (初級) Chisato 12:40～13:25		ピラティス (初級) Fumi		トレーニング (初級) Masa	リフォーマー(初級) Kai/Fumi/Kenshi 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(中級) Kenshi/Fumi 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato
13:30～14:15		ピラティス (初級) Jumpei		ピラティス (初級) Masato		ピラティス (初級) Fumi	リフォーマー (中級) Fumi		リフォーマー (初級) Jumpei			トレーニング (初級) Jumpei		トレーニング (初級) Jumpei
14:30～15:15	リフォーマー (中級) Jumpei		リフォーマー (中級) Masato		リフォーマー (中級) Fumi			ピラティス (中級) Fumi		ピラティス (初級) Jumpei	リフォーマー (中級) Jumpei		リフォーマー (中級) Jumpei	
15:30～16:15												ピラティス (初級) Jumpei		ピラティス (初級) Jumpei
18:00～18:45		エアリアルヨガ (中級) Chisato		トレーニング (初級) Yuri		ピラティス (初級) Masato		エアリアルヨガ (中級) Chisato		エアリアルヨガ (初級) Chisato	パーソナル		営業時間	
19:00～19:45	リフォーマー(初級) Jumpei 19:10～19:55	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初中級) Jumpei 19:10～19:55	エアリアルヨガ (初級) Yuri	リフォーマー (初級) Masato 19:10～19:55	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Kai 19:10～19:55	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初中級) Kai 19:10～19:55	エアリアルヨガ (初級) Chisato	パーソナルトレーニング希望の方は フロントスタッフに お問い合わせください。  レッスン日・時間・担当 につきましては、 追ってお知らせ致します。		月～金/10:00～21:00 土日/9:00～18:00 祝/10:00～18:00 休館日/10日、20日、31日	
20:00～20:45	リフォーマー(中級) Jumpei 20:10～20:55	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Jumpei 20:10～20:55	エアリアルヨガ (中級) Yuri	リフォーマー (中級) Masato 20:10～20:55	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(中級) Kai 20:10～20:55	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Kai 20:10～20:55	エアリアルヨガ (中級) Chisato				
21:00～21:45		ピラティス (初級) Jumpei		ピラティス (初級) Jumpei		トレーニング (初級) Masato		ピラティス (初級) Kai		ピラティス (初級) Kai				

- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。
- プログラムに参加時は、必ずお飲み物もご持参ください。(推奨500～1,000ml)
- 大阪市からの要請でコロナの状況に応じて営業時間が変更になる場合もございます。予めご了承ください。
- 40分から開始のレッスンは、レッスンがない週もございます。予めご了承ください。