

# 1st/2nd週替わりレッスンスケジュール

3月9日	(土)	15:15	メガダンス45	金田 宏美
3月10日	(日)	《1stスタジオ》		
		10:30	メガダンス45	小出 志乃
		11:30	シェイプステップ45	小出 志乃
		《2ndスタジオ》		
		10:30	トリニティピラティス75	増井 香奈
3月16日	(土)	15:15	シェイプエアロ45	平井 則子
3月17日	(日)	《1stスタジオ》		
		10:30	スンバ75	美樹
		《2ndスタジオ》		
		10:30	ペルヴィス60	山崎 久乃
		11:45	ヨガ50	山崎 久乃
3月23日	(土)	15:15	メガダンス45	金田 宏美
3月24日	(日)	《1stスタジオ》		
		10:30	リトモス45	金田 宏美
		11:30	メガダンス45	金田 宏美
		《2ndスタジオ》		
		10:30	トリニティピラティス75	増井 香奈
3月30日	(土)	15:15	ヨガ45	竹山 純子
3月31日	(日)	《1stスタジオ》		
		10:30	トリニティピラティス75	増井 香奈
		《2ndスタジオ》		
		10:30	スンバ60	田村 夏佳

【トリニティピラティス】とは、  
 トリニティという三連のゴムを使用してピラティスを行います。  
 ゴムの負荷を利用して「張力」を体感しましょう！  
 ※トリニティがなくなり次第定員とさせていただきます。  
 お着替えを済ませてからスタジオへお越しいただき、  
 スタジオ入口でトリニティを受け取ってからご参加ください。