

FIELD ONE TRAINING STUDIO 9月レッスンスケジュール

| TIME | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------|-------------------------|------------------|-----------------|-------------------------|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | ゆっくりヨガ 子連れOK | | 15日 | |
| 10:00 | シルクサスペンション ベーシック | | スタイルアップ ピラティス | | シルクサスペンション withストレッチ | 10:00-10:45 ピタティス with シルクサスペンション | |
| 30 | | | 美脚 マスターストレッチ | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | 美姿勢 コアクレイドル | | ピラティス・フリー | スタイルアップ ピラティス | 1日・22日 | |
| 30 | | | | | | 13:00-13:45 美尻を造る ヒップメイク エクササイズ | |
| 16:00 | | 子供のカラダバランス 運動教室 | | | 子供のカラダバランス 運動教室 | | |
| 30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | ピラティス・フリー | | レッスン時間変更 木曜日 ピラティス・フリー 19:30より | |
| 20:00 | 美姿勢 コアクレイドル | シルクサスペンション withストレッチ | 美姿勢 コアクレイドル | | シルクサスペンション ベーシック | 祝日のためお休み 17日(月) 24日(月) | |
| 30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | 21:00-21:30 ヨガストレッチ | | |
| 30 | | | | | | | |

定休日



レッスン完全予約制
◀ 予約スケジュールQRコード

定員には限りがありますので
前日21時以降及び当日キャンセルは一律¥1080を頂戴致します。