

SUGATA青山 オンライン特別グループレッスンスケジュール (4/20~5/6)

20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
11:00 ホーティメンテナンスヨガ 飯田惣一郎	11:00 ウィンザワロー 宮村葉	10:00 ジャイロキネシス 芝田美花	11:00 ピラティス 今野幸枝	11:00 代謝アップピラティス 菊地ノブエ	10:15 産後 with ハビバー 須貝奈津子	10:15 ビギナーズピラティス 辻本ちよし
	14:00 リフレッシュピラティス 南澤未希	12:00 ビギナーズピラティス 佐藤夏木	14:30 ピラティス (30分)佐藤夏木	14:30 ジャイロキネシス (30分) (30分)芝田美花	14:00 代謝アップピラティス Ami	14:00 デコルテ美人ピラティス 内山尚子
19:30 Daily Life Yoga のちのりこ	21:00 安眠ピラティス&プリーゼ (30分)内山尚子	21:00 Good Night Sleep 宮村葉	21:00 ストレッチ×ピラティス 真下美香	21:00 おやすみ前のリラックスヨガ 飯田惣一郎	21:00 GoodNightSleep 宮村葉	20:50 筋トレ NightClub 小林きよの

27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
11:00 ホーティメンテナンスヨガ 飯田惣一郎	11:00 フローピラティス 加藤由紀	10:00 ジャイロキネシス 芝田美花	11:00 産後 with ハビバー 今野幸枝	11:00 代謝アップピラティス 菊地ノブエ	10:00 ジャイロキネシス 芝田美花	10:15 ビギナーズピラティス 辻本ちよし
14:00 骨盤調整ピラティス 小田島夏希	14:00 ピラティス (30分)永松麻衣	12:00 ビギナーズピラティス 佐藤夏木	14:30 全身引き締めピラティス 真下美香	14:30 はじめてピラティス Ami	11:30 ピラティス 南澤未希	14:00 子供と一緒にピラティス 今野幸枝
19:30 Daily Life Yoga のちのりこ		19:00 ウィンザワロー 宮村葉			14:30 ピラティス for Mom (30分)齋藤美紀子	
21:00 フローピラティス 川島唯	21:00 安眠ピラティス&プリーゼ (30分)内山尚子	20:50 筋トレ NightClub 小林きよの	21:00 ピラティス 加藤由紀	21:00 おやすみ前のリラックスヨガ 飯田惣一郎		21:00 GoodNightSleep 宮村葉

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)
11:00 ホーティメンテナンスヨガ 飯田惣一郎	10:00 代謝アップピラティス 真下美香	10:00 Daily Life Yoga のちのりこ
14:00 骨盤調整ピラティス 小田島夏希	14:00 ヤムナフット&ピラティス 香月葉子	12:00 ビギナーズピラティス 佐藤夏木
19:30 Daily Life Yoga のちのりこ		19:00 ウィンザワロー 宮村葉
20:50 筋トレ NightClub 小林きよの		21:00 フローピラティス 川島唯

4/20 (月) ~5/6 (水) 限定オンライングループレッスン

【料金】

60分レッスン

初回：1,100円
1回券：1,300円
3回券：3,600円
5回券：5,500円

30分レッスン

1回：750円

☆ご紹介割引
・ご紹介した方
・ご紹介された方
⇒それぞれ100円オフ

ご予約・お問合せ



LINE公式アカウント

※事前予約制 (前日18時まで) / レッスン開催が決まっている場合は、当日でも予約可
※回数券は期間内にご利用ください。