

★ フィットネススタジオ Wish スケジュール ★

平成29年5月～

時間	月	火	水	木	金	土
10						
11	10:15～ OPクラス(不定期)	10:15～11:15 姿勢改善(西)	10:15～11:15 ピラティスクラス(中野)	10:15～11:00 リ・コアボール(福永)	10:15～11:15 ピラティスクラス(中野)	10:15～11:15 ピラティスクラス(井上)
12	11:30～12:30 ピラティスクラス(井上)	11:30～12:30 トータルピラティスクラス(西)	11:30～ OPクラス(不定期)	11:15～ OPクラス(不定期)	11:30～12:30 ピラティスクラス(中野)	11:30～12:30 ピラティスクラス(井上)
13		※トータルピラティスは 1年以上経験された方 なら、どなたでも参加 できます。		※OPクラス・・・一般の方も参加可能クラスです ※詳細は別紙をご覧ください		
14			13:00～14:00 ピラティスクラス(中野)			
16						
18						
19	19:00～ OPクラス(不定期)	19:00～ OPクラス(不定期)	18:10～19:10 ピラティスクラス(井上)	18:30～19:30 トータルピラティスクラス (中野)	18:30～19:30 リ・コア・ヨガ(原田)	
20			19:20～20:20 ピラティスクラス(井上)			
21	20:00～21:00 ピラティスクラス(井上)	20:00～21:00 リ・コア・ヨガ(原田)		19:40～20:40 ピラティスクラス(中野)	19:45～ OPクラス(不定期)	
22			20:30～21:30 ピラティスクラス(井上)	20:50～21:50 ピラティスクラス(中野)		
	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	