



# PILATES

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:45 bodymake ★★	9:30 stretch ★	9:30 basic ★	10:45 basic ★	10:45 body make ★★★	10:30 stretch ★	10:30 body make ★★
COMING SOON	COMING SOON					
					COMING SOON	13:30 basic ★
20:15 basic ★	20:00 diet ★★★★	20:15 basic ★	COMING SOON	19:30 body make ★★		

BASIC マシンピラティスの身体作りの基礎 初心者向けになります  
(マシンの上に立つポーズはありません)

SUTORETCHI 柔軟性を高めながら しなやかな身体を作ります

BODY MAKE STYLE UPを目指し 部位にフォーカスしエクササイズ

DIET アウターインナーを鍛え燃焼が良い身体作り  
(★2に入った事無い方 ついていけなかった方は入れません)