

TERU Pilates School グランドホテル前校 2月スケジュール

グランドホテル前校 STUDIO				
曜日	時間	クラス	アーク DAY	担当
月曜	11:00~12:00	アーク併用マットクラス	13日	中村
	18:30~19:30	アーク併用マットクラス	27日	松浦
	19:45~20:45	アーク併用マットクラス	13日	松浦
火曜	11:00~12:00	アーク併用マットクラス (7・14・21日のみ)	14日	塚本
	18:10~19:10	アーク併用マットクラス	14日	中村
	19:20~20:20	アーク併用マットクラス	21日	中村
	20:30~21:30	アーク併用マットクラス	28日	中村
水曜	18:20~19:20	アーク併用マットクラス	15日	松浦
	19:30~20:30	アーク併用マットクラス	29日	松浦
木曜	11:00~12:00	マットクラス		葛西
	14:00~15:00	マットクラス		葛西
	18:20~19:20	アーク併用マットクラス	23日	松浦
	19:30~20:30	アーク併用マットクラス	9日	松浦
金曜	18:30~19:30	アーク併用マットクラス	10日	中村
	19:45~20:45	アーク併用マットクラス	17日	中村
土曜	11:00~12:00	アーク併用マットクラス	25日	中村
	12:15~13:15	アーク併用マットクラス	11日	中村
	13:30~14:30	アーク併用マットクラス	18日	中村

※5週あるため、1日は全クラスお休みになります。

※木曜日の夜クラスは2月よりスタート時間が18:20~、19:30~に変更させていただきます、担当は松浦トレーナーになりますので、よろしくお願いいたします。

※また、水曜日の夜クラスも2月よりスタート時間が少々早まり、18:20~、19:30~となりますので、どうぞ宜しくお願い致します。