

edgyスケジュール

(2021年10月~12月)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00~						
11:15~						
13:30~		M Kyon	S Reme	M Aoi	M Hitomi	M Hitomi
14:45~						S Hitomi
16:00~						
19:00~			M Kyon			
20:15~		M Yoko	S Kyon	M Hiroko	Y Aoki	

M・・・マットピラティス・・・プロップ（小道具）を使ったマットで行うピラティス。

Y・・・ヤムナボール・・・ボールを使って骨格を整える自己整体。

S・・・シルクサスペンション・・・ハンモックを使ったピラティス。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00	P	P	P	P	P	P R Reme
11:15	P	P R Hitomi	P R Reme	R Hitomi	P	P R Hiroko
13:30	P	P		P		
14:45	P	P	P	P		
16:00	P	P	P	P	P	
17:45	P	P	P	P	P	
19:00	P	P	R Yoko	P	P	
20:15	p	R Hitomi	R Yoko	R Hitomi	P	

Pプライベート・・・ピラティス専用マシンをフルに使った1対1のセッション。

（お友達、ご夫婦、親子など2~4人での予約も可能です）

Rグループリフォーマー・・・リフォーマーを使った2~4人のセミグループレッスン。