PILATES STATION LIGHT 田園調布レッスン表

日	月	火	水	木	金	土
リフォーマー【パワーハウス】 11:30-12:15	リフォーマー【パワーハウス】 11:30-12:15					
				リフォーマー【ブリージング】 12:30-13:15	※体験可 リフォーマー 基礎クラス 12:30-13:15	
リフォーマー【ストレッチ】 15:00-15:45						リフォーマー【ブリージング】 15:00-15:45
		リフォーマー【スパイン】 16:30-17:15	NEW 1 h sp グループ 17:00-18:00 ＋1,000円		第1週目 体験会 17:30-18:15 第2.3.4週目 リフォーマー【スパイン】 17:30-18:15	
				リフォーマー【パワーハウス】 19:00-19:45		

2026年
6月

※青色で表示されているクラスはレギュラークラスです。体験でご参加の方は「基礎クラス」or「体験会」をお選びください。