

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 【スパイン】 11:30-12:15	リフォーマー 【ブリージング】 11:30-12:15					
				リフォーマー 【ストレッチ】 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 【ブリージング】 15:00-15:45						リフォーマー 【スパイン】 15:00-15:45
		リフォーマー 【パワーハウス】 16:30-17:15				
			1 h sp グループ 17:00-18:00 +1,000円		※体験可 リフォーマー 【ブリージング】 17:30-18:15	
				リフォーマー 【スパイン】 19:00-19:45		
						2026年 7月～8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📖マークのクラスをお選びください。