Two　Three　Pilates＆Yoga　自由が丘＆武蔵小山　2月

月

PILA	YOGA	オン	武蔵小山
	朝ヨガ 8:00-9:00 Azusa★1.5	朝ヨガ 8:00-9:00 Azusa	
マット&リフォーマー /Bodymake 10:00-11:00 中島梨加　★1.5	ハッピー ALOHAヨガ 10:00～11:15 Satomi ★2	ハッピー ALOHAヨガ 10:00-11:15 Satomi	
			リフォーマー/ 美姿勢ピラティス 10:30-11:30 出羽りか　★1.5
マット ピラティス 12:00～13:00 平野隼士　★1.5	マット ピラティス 12:00～13:00 平野隼士　★1.5		
			マット& リフォーマー 13:30～14:30 YUKO　★1
リフォーマー /Basic 13:30-14:30	フローヨガ Megumi ★2 13:00～14：15		
			マット& リフォーマー 14:45～15:45 YUKO　★1
タワー&マット /姿勢改善 19:00-20:00 Akane　★1	NEW!! リラックスヨガ 19:30～20:30 kyoka★1.5	リラックス ヨガ 19:30-20:30 kyoka★1.5	リフォーマー/Basic 20:00～21:00 yuri　★1
リフォーマー/Body Make 20:15-21:15 Akane　★2			

火

PILA	YOGA	オン	武蔵小山
	子供連れでの 参加OK		
マシン&筋膜 ムーブメント 10:00-11:00 佐藤夏木　★1.5	こどもといっしょヨガ 10:00-11:00 ジェンヌ　★1.5		リフォーマー /Basic 10:30-11:30 TLま　★1
リフォーマー/Basic 11:30-12:30 佐藤夏木　★1	ゆるリセットヨガ 11:30-12:30 ジェンヌ　★1.5	ゆるリセットヨガ 11:30-12:30 ジェンヌ　★1.5	
マット/コアピラティス 13:30-14:30 角方理佳　★1.5	マット/コアピラティス 13:30-14:30 角方理佳　★1.5		マット& リフォーマー 14:30～15:30 Nao　★1
			マット& リフォーマー 15:45～16:45 Nao　★1
マットピラティス 18:30-19:30 福本麻衣子　★1.5	シルクサスペンション 19:00～20：00 tomomi		Coming Soon
リフォーマー/Body Make 19:45-20:45 福本麻衣子　★2			タワー&マット /Basic 20:00～21:00 yuri　★1

水

PILA	YOGA	オン	武蔵小山
	朝ヨガ 8:00～9:00 Azusa　★1.5	朝ヨガ 8:00～9:00 Azusa	
Body Make マシン 10:00-11:00 柴田文子　★2	デトックス フロー 10:00～11:00 竹内典子★2	デトックス フロー 10:00～11:00 竹内典子★2	リフォーマー /Basic 10:30～11:30 平野隼士　★1
リフォーマー/Basic 11:30-12:30 柴田文子　★1	からだケア 11:15～12:15 竹内典子★1.5	からだケア 11:15～12:15 竹内典子★ 1.5	Coming Soon
リフォーマー/level3 13:30-14:30 CHISATO　★3			マット&リフォーマー /Basic 14:00～15:00 平野隼士　★1
			リフォーマー /Basic 15:15～16:15 平野隼士　★1.5
	初級ヨガ 18:00～19:00 山口崇志★1.5	初級ヨガ 18:00～19:00 山口崇志★1.5	
タワー&マット /Basic 19:00～20:00 篠浦理沙　★1	アシュタンガヨガ 19:15～20:15 山口崇志★1.5	NEW！	タワー&マット /Basic 18:30～19:30 Akane　★1
リフォーマー/basic 20:15-21:15 篠浦理沙　★1			リフォーマー/Basic 20:00～21:00 Akane　★2

木

PILA	YOGA	オン	武蔵小山
	朝ヨガ 8:00～9:00 Indu　★1.5	朝ヨガ 8:00～9:00 Indu	
リフォーマー/Basic 10:00-11:00 中島梨加　★1	マット ピラティス 10:00～11:00 平野隼士★1.5		リフォーマー/ 姿勢改善 10:30-11:30 Miku　★1
タワー&マット /Basic 11:30-12:30 中島梨加　★1.5			Coming Soon
隔週レッスン			
	シルク サスペンション 13:30～14：40 tomomi		ストレッチ& マットピラティス 筋膜リリース 14:00～15:00 Nakazi　★1
			マットピラティス コアの安定 15:30～16:30 Nakazi　★1
タワー&マット /Basic 17:30-18:30 柴田文子　★1.5			リフォーマー/Body Make 18:30-19:30 和美　★2
タワー&マット /Basic 19:00-20:00 柴田文子　★1.5	コンディショニング ピラティス 19:00～20:00 Miku　★1.5		リフォーマー/Basic 18:30-19:30 和美　★2

金

PILA	YOGA	オン	武蔵小山
リフォーマー/Basic 10:00-11:00 和美　★1	ほぐしヨガ 10:00～11:00 ジェンヌ　★1	ほぐしヨガ 10:00～11:00 ジェンヌ　★1	
タワー&マット /Body Make 11:30-12:30 和美　★2	ヨガ+美トレ 11:30～12:30 ジェンヌ　★2		リフォーマー/ 姿勢改善 11:30-12:30 しおり　★1
リフォーマー/Basic 14:00-15:00 和美　★1	リラクセーションヨガ 14:00～15:00 福本麻衣子★1.5		リフォーマー /Basic 14:15～15:15 Akari　★1
			リフォーマー/ 姿勢改善 15:30～16:30 Akari　★1
リフォーマー/basic 19:00～20:00 出羽りか　★1			
			リフォーマー/Basic 20:00-21:00 かをり子　★1
			期間限時開夏！！

土

PILA	YOGA	オン	武蔵小山
	朝ヨガ 8:00～9:00 小林千紘　★1.5	朝ヨガ 8:00～9:00 小林千紘	
マット/リリースピラティス 9:00-10:00 柴田文子　★1	マットピラティス 9:30～10:30 平野隼士　★1.5		
リフォーマー /Advance 10:15-11:15 柴田文子　★3			マット/ 気付きのピラティス 10:30-11:30 Ann　★1
	マットピラティス 11:00～12:00 平野隼士　★1.5		
タワー&マット /Basic 11:45-12:45 篠浦りさ　★1			リフォーマー /Basic 12:00～13:00 yuri　★1
リフォーマー/Basic 13:15-14:15 篠浦りさ　★1.5	Good Aging YOGA 13:45～14:45 MIKIKO★2		Body　Make 13:30～14:30 柴田文子
リフォーマー/Basic 14:45-15:45 Akari　★1	YOGA~Awareness 15:00～16:00 MIKIKO★1		
NEW!! （※第1週はお休）	シルクサスペンション 16:30～17：40 tomomi		
Coming Soon			養成コース

日

PILA	YOGA	オン	武蔵小山
リフォーマー/Body Make 10:00-11:00 和美　★2	ハタヨガレベル 9:00～10:00 NAMI　★2		
タワー&マット /Basic 11:30-12:30 和美　★1	ハタヨガベーシック 10:30～11:30 NAMI　★1.5		リフォーマー /Basic 10:00-11:00 カレン　★2
「のびのびタワー& マット」 13:00-14:00 moco　★1.5	陰陽ヨガ 12:00～13:00 Megumi　★2		タワー&マット /Basic 11:30-12:30 カレン　★1
リフォーマー/Basic 14:15-15:15 かをり子　★1	スローフロー 13:30～14:40 Megumi　★2		リフォーマー /Basic 14:00-15:00 Yurie　★1
リフォーマー/Basic 15:30-16:30 カレン　★1	ピラティス 15:00～16:00 moco	ピラティス 15:00～16:00 moco	養成コース