

# ショートプログラム スケジュール

## 6月

### Monday

11:00～11:20  
ピラティス（お腹）

15:30～16:30  
オリエンテーション

18:00～18:20  
コアトレーニング

### Tuesday

11:00～11:20  
ヨガ

15:30～16:30  
オリエンテーション

◎各クラス 定員10名です  
（ステップは定員5名）

◎定員人数がある為、  
事前予約をおすすめします。

◎水曜日は定休日となります。

### Thursday

~~12:00～12:20~~  
15:00～15:20

ピラティス（背中）

15:30～16:30  
オリエンテーション

### Friday

12:00～12:20  
ヨガ

15:30～16:30  
オリエンテーション

### Saturday

14:00～14:20  
ステップレズン

14:45～15:05  
コアトレーニング

15:30～16:30  
オリエンテーション

### Sunday

15:00～15:20  
ピラティス（お尻）

15:30～16:30  
マシン  
オリエンテーション

