

# 月乃日和 レッスンスケジュール表

レッスンはすべて 60 分で完全予約制となっております。□ の時間にパーソナルレッスンを予約することができます。■ の時間の予約は応相談で対応させていただきます。予約についてわからないことがあれば、電話：0745-44-9302 または E-mail：info@tsuki-no-niwa.comにてお気軽にお問い合わせください。

|        | 日 | 月 | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |  |
|--------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| ～8:00  |   |   |   |   |  |   |   |  |
| 8:00   |   |   |   | 8:00～9:00<br>朝活<br>ピラティス<br>★                   |  |   |   |  |
| 9:00   |   |   | 9:30～10:30<br>ストレッチ<br>&<br>ピラティス<br>★          | 9:30～10:30<br>1.3.5 週<br>シルク<br>×<br>ピラティス<br>★ | 9:00～10:00                                 | 9:30～10:30<br>シルク<br>サスペンション<br>レベル1<br>★       | 9:30～10:30<br>やさしい<br>シルク<br>サスペンション<br>📌 |  |
|        |   |   |   | 2.4 週<br>ストレッチーズ<br>📌                           |  |   |   |  |
| 10:00  |   |   |   |   | 10:30～11:30<br>姿勢改善・<br>機能改善運動<br>📌        |   |   |  |
| 11:00  |   |   | 11:00～12:00                                     | 11:00～12:00                                     |  | 11:00～12:00                                     | 11:00～12:00                               |  |
| 12:00  |   |   | 電話対応時間 (0745-44-9302)                           |   |  |   |   |  |
| 13:00  |   |   | 13:00～14:00<br>シルク<br>サスペンション<br>レベル1 & 2<br>★★ | 13:00～14:00<br>リンパマッサージ<br>&<br>ピラティス<br>★      | 13:00～14:00<br>やさしい<br>シルク<br>サスペンション<br>📌 | 13:00～14:00<br>ピラティス<br>レベル1<br>★               | 13:00～14:00<br>1.3.5 週<br>ストレッチーズ<br>📌    | 13:00～14:00<br>2.4 週<br>ピラティス<br>レベル1<br>★ |
|        |   |   |   |   |  |   |   |  |
| 14:00  |   |   |   |   |  |   | 14:30～15:30                               |  |
| 15:00  |   |   | 14:30～15:30<br>ストレッチーズ<br>📌                     | 14:30～15:30                                     | 14:30～15:30<br>はじめての<br>ピラティス<br>📌         | 14:30～15:30                                     | 14:30～15:30<br>1.3.5 週<br>ストレッチポール<br>📌   | 14:30～15:30<br>2.4 週<br>シルク<br>レベル1<br>★   |
|        |   |   |   |   |  |   |   |  |
| 16:00  |   |   | 16:00～17:00                                     | 15:30～16:30                                     | 16:00～17:00                                | 16:00～17:00                                     | 16:00～17:00                               | 16:00～17:00                                |
|        |   |   |   | 16:30～17:30                                     |  |   |   |  |
| 17:00  |   |   | 17:00～18:00                                     |   | 17:00～18:00                                | 17:00～18:00                                     | 17:00～18:00                               |  |
| 18:00  |   |   | 電話対応時間  |   | 電話対応時間 (0745-44-9302)                      |   |   |  |
| 19:00  |   |   | 19:00～20:00<br>ピラティス<br>レベル2<br>★★              |   | 19:00～20:00<br>ストレッチ<br>ポール<br>エクササイズ<br>★ | 19:00～20:00<br>シルク<br>サスペンション<br>レベル1 & 2<br>★★ | 19:00～20:00<br>体幹<br>トレーニング<br>★          |  |
| 20:00～ |   |   |   |   |  |   |   |  |

📌：入門クラス。初心者の方の体験レッスンや、体力に自信のない方におすすめ！

★：基礎クラス。程よく動きながら気持ち良く運動するクラス。丁寧に動きの解説をしていきます！

★★：中級クラス。しっかり動いていく運動強度が高いクラス。慣れてきた方のチャレンジに！

初めての方でも、ご自身のペースで休憩しながら参加して頂いてOKです！