

2024

4月



開講スケジュール



4月2日(火)、24日(水)、28日(日)は臨時休館日です。

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00							
8:30						限定	
9:00	限定 特別プログラム (9:15~)	2日 (火)は 休館日です。	限定 特別プログラム (9:15~)			特別 プログラム (8:30~)	朝ヨガ (限定8名) (8:30~)
9:30					限定		早予約
10:00	ハワイアン 骨盤エクササイズ (10:00~)	プライベート レッスン (9:30~) 早予約	ピラティス (10:00~)		特別プログラム (10:00~)	ピラティス (9:45~)	ピラティス (9:45~)
10:30							
11:00		Healing ヨガ (10:45~)			ピラティス (10:45~)		
11:30	ピラティス (11:15~)		Beauty ヨガ (11:15~)			Healing ヨガ (11:00~)	フラダンス (11:00~)
12:00							
12:30		ピラティス (12:00~)			Healing ヨガ (12:00~)	プライベート レッスン (12:15~)	28日 (日)は 休館日です。
13:00			Fitness フラ (12:30~)			早予約	
13:30				定	プライベート レッスン (13:15~)		
14:00			24日 (水)は 休館日です。	休	早予約		
15:00	29日(祝月) 夜の フラダンス ピラティス 講座 は休講 となります。			日			
16:00							
17:00		2日 (火)は 休館日です。					
18:00							
18:30							
19:00	フラダンス (19:00~)	ハワイアン 骨盤エクササイズ (18:30~)					
19:30							
20:00		キャンドル ヨガ (19:45~)					
20:30	23ポーズ ピラティス (20:15~)						
21:00							
21:30							

*レッスンスケジュールは変更になることがあります。

*フラダンス以外はヨガマットを使用いたします。

*ボールほぐしはテニスボール4個と靴下を使用いたします。

*ヨガマット・パウスカート・テニスボールレンタル 1回 300円

*プライベートレッスンは別途料金となります。

*各講座14名を超えた場合、ご受講できない場合がございます。(先着順)



PaluPalu ご予約アドレス
palupalu@docomo.ne.jp
Tel 080-1669-5817