

2024

3月



開講スケジュール



3月5日(火)、10日(日)、23日(土)は臨時休館日です。

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00							
8:30		5日 (火)は 休館日です。	20日 (祝・水)は 特別講座 ボールほぐし (要予約)				
9:00						ハワイアン 骨盤エクササイズ (8:30~)	朝ヨガ (限定8名) (8:30~)
9:30							要予約
10:00		プライベート レッスン (9:30~)					
10:30	ハワイアン 骨盤エクササイズ (10:00~)	要予約	ピラティス (10:00~)			ピラティス (9:45~)	ピラティス (9:45~)
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~)	10日 (日)は 休館日です。
13:00			Fitness フラ (12:30~)			要予約	
13:30				定 休 日	プライベート レッスン (13:15~)	23日 (土)は 休館日です。	
14:00					要予約		
15:00							
16:00							
17:00		5日 (火)は 休館日です。					
18:00							
18:30							
19:00		ハワイアン 骨盤エクササイズ (18:30~)					
19:30	フラダンス (19:00~)						
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