

# VARIATION CLASS

## Monday

日付	時間	レッスン名	担当インストラクター
9/1	14:15~15:00	溶岩フリータイム(45分間)	-
9/8	14:15~15:15	PILATES姿勢	MADOKA
9/22	14:15~15:15	PILATES美脚	MADOKA
9/29	14:15~15:15	PILATES姿勢	MADOKA

## Sunday

日付	時間	レッスン名	担当インストラクター
9/7	12:00~13:00 13:30~14:15	ストレッチ&リセット 溶岩フリータイム(45分間)	Kiyo -
9/14	12:00~13:00 13:30~14:30	YOGAリンパ PILATESベーシック	Mio
9/21	12:00~13:00 13:30~14:15	ストレッチ&リセット 溶岩フリータイム(45分間)	kiyo -
9/28	12:00~13:00 13:30~14:30	YOGリンパ PILATESベーシック	Mio