

5 月 2025

グループレッスンスケジュール



※15 分前から入室が可能です。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
4	5	6	7 18:30-19:20 ＼ 満員 ／	8	9	10
11	12	13	14	15 18:30-19:20 Feel your body : Upper 19:40-20:30 Pilates for Beginner	16	17
18	19	20	21	22 18:30-19:20 Feel your body : Lower 19:40-20:30 Full Body Class	23	24
25	26	27	28	29 18:30-19:20 Feel your body : Upper 19:40-20:30 Bubble but Class	30	31

マイヤーピラティスへようこそ！

グループレッスンはマットピラティスになります。定員は 4 名です♪

レッスン内容を確認したい方は

<https://myerpilates.jp/lesson/group/>

マシンピラティス（リフォーマー、チェアー）を体験されたい方は、プライベートレッスンまたはセミプライベートレッスンをご検討ください。

<https://myerpilates.jp/lesson/>