

OPEN記念体験当日メンバー登録の方

体験レッスン¥1,080 (通常 ¥3,240) ・登録料¥0 ・月会費割引あり

2017.07 FIELD ONE TRAINING STUDIO Lesson Schedule

TIME	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30			12:00~12:45 第1・3・5週	大人の朝ヨガ			
10:00	シルクサスペンション ベーシック	9:30~11:15 ママサークル BMC6 参加費¥700	美脚 マスターストレッチ	ゆったりヨガ 子連れOK	シルクサスペンション withストレッチ	8/5・19 13:00	
30			第2・4週子連れOK	【レッスン休講】 10日・24日 大人の朝ヨガ/ゆったりヨガ 10日・24日 ゆったりヨガ 【レッスン代行】 10日 10:00 美腹ピラティス 14日 20:30 ピラティスwithサスペンション		シルクサスペンション withストレッチ	
11:00							
30							8/26 13:00
12:00	シルクサスペンション ベーシック		シルクサスペンション withストレッチ				ピラティスwith サスペンション トレーニング
30						8/5 8/19	
18:00							
30	体質改善ヨガ			美腹ピラティス 8/23美脚ウォーキング		14:00~15:30 アシュタンガヨガ 参加費別途¥500(税抜)	
19:00			8月15日 レッスンスペシャル DAY 複数参加OK 無料セミナーあり 詳細はスタジオ 黒板にて				
30	アロマヨガ						
20:00	シルクサスペンション withストレッチ	シルクサスペンション withストレッチ		シルクサスペンション withストレッチ	シルクサスペンション ベーシック		
30	シルクサスペンション advance						
21:00		スタイルアップ ピラティス			21:00~21:30 ヨガストレッチ		
30							

定休日



レッスン完全予約制
◀予約スケジュールQRコード

定員には限りがありますので

前日21時以降及び当日キャンセルは一律¥1080を頂戴致します。
90分レッスンは 別途¥500(税抜)

レッスン名	担当	レベル	体験	子連れ (未就学児)	レッスン 時間	条件
シルクサスペンション・ストレッチ	MIHO/増田	★	●	●	45分	
シルクサスペンション・ベーシック	MIHO/増田	★★	●	●	45分	妊娠中の方ご利用不可
シルクサスペンション・アドバンス	代表：増田	★★★	●		45分	妊娠中の方ご利用不可
美脚マスターストレッチ	代表：増田	★	●	●	45分	シューズ持参
体質改善ヨガ	LICO	★	●		45分	
アロマヨガ	LICO	★	●		45分	妊娠中の方ご利用不可
大人の朝ヨガ	MISAKO	★	●		45分	
ゆったりヨガ	MISAKO	★	●	●	45分	女性限定
ヨガストレッチ	MIHO	★	●		30分	
アシュタンガヨガ	HISAKO	★★★★	●		90分	参加費別途¥500 (税抜)
美腹ピラティス	FUMI	★★	●	●	45分	
ピラティス・サスペンション	アキラ	★★	●		45分	妊娠中の方ご利用不可
美脚ウォーキング	Taku	★	●		45分	