

体験当日メンバー登録の方

体験レッスン¥1,080 (通常 ¥3,240) ・メンバー登録料¥0

FIELD ONE TRAINING STUDIO 9月レッスンスケジュール

TIME	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						9/9 13:00	定休日	
30		9:30~11:15 ママサークル BMC6 参加費¥700	12:00~12:45 第1・3・5週	脂肪燃焼ヨガ	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		
10:00	シルクサスペンション ベーシック		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		9/23
30								
11:00			第2・4週子連れOK	【レッスン休講】 4日 シルクサスペンションadvance 【レッスン代行】 4日 ピラティスwithサスペンション アキラ		ファスティングセミナー 参加費無料		
30						9/23		
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			美姿勢 コアクレイドル		
30								
13:00						9/9 9/23		
18:00								
30	体質改善ヨガ		23日 祝日レッスン 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	美腹ピラティス 第4週 美脚ウォーキング		14:00~15:30 アシュタンガヨガ 参加費¥2500(税抜)		
19:00								
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		美脚・美姿勢 ピラティス			21:00~21:30 ヨガストレッチ			
30								



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
New 脂肪燃焼ヨガ	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¥2500(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
New 美姿勢～コアクレイドル～	アキラ	★	●	●	45分	地域初導入！
美脚ウォーキング	Taku	★	●		45分	