

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 10月レッスンスケジュール

TIME	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30			12:00~12:45 第1・3・5週 子連れOK	脂肪燃焼ヨガ			
10:00	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		
30			シルクサスペンション withストレッチ	ゆったりヨガ 子連れOK			
11:00							
30			第2・4週	【レッスン休講】 23日 体質改善ヨガ・アロマヨガ			
12:00	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	【特別レッスン】 16日 20:30 シルクサスペンションAdvance		10/14・28	定休日
30					13:00-13:45 美姿勢 コアクレイドル		
13:00						10/14・28	
18:00							
30	体質改善ヨガ			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	第1・3・5週	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	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	10/14	
30						16:00~16:45 【子連れ限定】 シルクサスペンション ベーシック	
21:00	美姿勢 コアクレイドル				21:00~21:30 ヨガストレッチ		



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。

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	
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	