

# 本町スタジオ レッスンスケジュール

2021年12月

月	火	水	木	金	土	日	12/29(水)
		10:00 ~ 11:00 アドバンスホット			10:00 ~ 11:00 ベーシックホット	10:00 ~ 11:00 アドバンスホット	10:00 ~ 12:00 108回太陽礼拝 ※有料・常温レッスン※
	11:00 ~ 12:00 エネルギーデトックス		11:00 ~ 12:00 ベーシックホット	11:00 ~ 12:00 アドバンスホット	11:00 ~ 12:00 バランスピラティス	11:00 ~ 12:00 エネルギーデトックス	11:00 ~ 12:00 バランスピラティス
						シェイプフロー	11:00 ~ 12:00 ビギナー ベーシック
13:00 ~ 14:00 アドバンスホット		13:00 ~ 14:00 ベーシックホット			13:00 ~ 14:00 代謝アップピラティス	11:30 ~ 12:30 ベーシックホット	13:00 ~ 14:00 アドバンスホット
	11:00 ~ 15:00 ベーシックホット					13:00 ~ 14:00 アドバンスホット	14:00 ~ 15:00 ベーシックホット
					15:00 ~ 16:00 ベーシックホット	15:00 ~ 16:00 アドバンスホット	15:00 ~ 16:00 アドバンスホット
				16:00 ~ 17:00 ベーシックホット	16:00 ~ 17:00 アロマキャンドル		
18:15 ~ 19:15 ベーシックホット		18:00 ~ 19:00 アドバンスホット	18:00 ~ 19:00 リフレッシュピラティス	18:00 ~ 19:00 アロマキャンドル	<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>メンテナンスデー</p> <p>12/13(月)</p> </div> <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>年末年始のお休み</p> <p>12/30(木)</p> <p>↳</p> <p>1/3(月)</p> <p>◆1/4(火)12:00 ~ 18:00</p> <p>◆1/5(水)より通常営業</p> </div>		
	18:30 ~ 19:30 初めてでも体幹を 使えるピラティス	18:30 ~ 19:30 シェイプフロー(常温)	18:30 ~ 19:30 アドバンスホット	18:30 ~ 19:30 ベーシックホット			
	19:00 ~ 20:00 ベーシックホット	19:00 ~ 20:00 ビギナーズ ベーシックピラティス	19:00 ~ 20:00 スローホット	19:00 ~ 20:00 スローワークアウト60			
19:30 ~ 20:30 アロマキャンドル	20:00 ~ 21:00 スッキリ眠れる ピラティス	19:30 ~ 20:30 ベーシックホット	19:30 ~ 20:30 基本を深めるピラティス				
20:00 ~ 21:00 エネルギーデトックス	ベーシック ホット	20:30 ~ 21:30 アドバンスホット	20:15 ~ 21:15 ベーシックホット	20:00 ~ 21:00 アドバンスホット			