

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						7/1 13:00	定休日
30		9:30-11:15 ママサークル BMC6 参加費¥700		大人の朝ヨガ		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				シルクサスペンション withストレッチ	7/8 13:00	
30				ゆったりヨガ 子連れOK		ピラティスwith サスペンション トレーニング	
11:00			第2・4週子連れOK	【レッスン休講】 4日(火)シルクサスペンションwithストレッチ 27日(木)大人の朝ヨガ・ゆったりヨガ 【レッスン代行】 27日(木) 10:30シルクサスペンションwithストレッチ		7/15 13:00	
30						シルクサスペンション オールボディ ベーシック	
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 限定4名					
30						14:00-15:30 アシュタンガヨガ 参加費別途¥500(税抜)	
13:00							
18:00							
30	体質改善ヨガ		その他レッスン 【プライベート】 1~2人 【団体予約】 4人以上 スタジオレンタルあり	美腹ピラティス			
19:00	アロマヨガ						
30	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		
20:00	シルクサスペンション advance						
30		スタイルアップ ピラティス			21:00-21:30 ヨガストレッチ		
21:00							
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	RICO	★	●		45分	
アロマヨガ	RICO	★	●		45分	
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	
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	
美脚ウォーキング	Taku	★	●		45分	