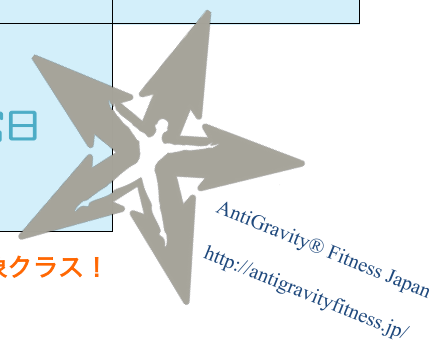


2018 3月

PALLAS STUDIO Tel: 03-6382-9820

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
更新日 2018.3.19~			<b>1</b> 10~ フラダンス 14~ Fun2 Miya 15:30~ Rest75 Miya 18~ Open75 Yuko 20~ Rest75 Yuko	<b>2</b> 9:30~ Fun2 Mami 11:30~ Fun1 Mami 18~ Rest60 Yutaro 20~ Fun1 Yutaro	<b>3</b> 9:30~ Fun1 Yutaro 11:30~ Fun2 Mami 14~ Fun3 Mami 16~ Fun1 Mami 18~ Rest60 Yutaro	<b>4</b> 10~ Fun1 Rumi 12~ Fun1 Rumi 15:30~ Open60 Miya 17~ Rest75 Miya
<b>5</b> 9:30~ Fun3 Mami 12~ Fun1 Mami 16:30~ フラダンス 18~ Fun1 YASUCO 20~ Open60 YASUCO	<b>6</b> 10~ Fun1 Minako 12~ Rest75 Minako 18~ Rest60 Yutaro 20~ Fun2 Yutaro	<b>7</b> 10~ Fun1 YUCA 12~ Fun2 YUCA 16~ Fun1 YASUCO 18~ Open60 YASUCO 20~ Fun3 Yutaro	<b>8</b> 10~ フラダンス 14~ Open60 Miya 15:30~ Rest75 Miya 18~ AY Yuko 20~ Rest75 Yuko	<b>9</b> 9:30~ Fun3 Mami 11:30~ Fun1 Mami 18~ Rest60 Yutaro 20~ Fun1 Yutaro	<b>10</b> 9:30~ Fun1 Yutaro 11:30~ Rest60 Yutaro 14~ AY Keiko 16~ Rest75 Keiko 18~ Fun2 Mami	<b>11</b> 10~ Fun2 Yutaro 12~ Fun1 Yutaro 15:30~ Open75 Miya 17:30~ Rest75 Miya
<b>12</b> 9:30~ Fun1 Mami 12~ Fun2 Mami 16:30~ フラダンス 18~ Open60 YASUCO 20~ Fun1 YASUCO	<b>13</b> 10~ Fun2 Minako 12~ Ab Minako 18~ Fun1 Yutaro 20~ Rest60 Yutaro	<b>14</b> 10~ Open60 YUCA 11:30~ Fun1 YUCA 16~ Fun2 YASUCO 18~ Fun1 YASUCO 20~ Rest75 Yutaro	<b>15</b> 14~ Fun3 Miya 15:30~ Rest75 Miya 18~ Open75 Yuko 20~ Rest90 Yuko	<b>16</b> 9:30~ Fun1 Mami 11:30~ Fun3 Mami 18~ Rest75 Yutaro 20~ Fun2 Yutaro	<b>17</b> 9:30~ Rest60 Keiko 11~ AY Keiko 13~ Rest60 Keiko 15~ Fun3 Mami 18~ Fun1 Mami	<b>18</b> 10~ Fun1 Rumi 12~ Fun1 Rumi 15:30~ Open75 Miya 17:30~ Rest90 Miya
<b>19</b> 9:30~ Fun2 Mami 12~ Fun1 Mami 16:30~ フラダンス 18~ Open60 YASUCO 20~ Fun1 YASUCO	<b>20</b> 10~ Fun3 Minako 12~ Rest75 Minako 18~ Fun1 Yutaro 20~ Rest75 Yutaro	<b>21</b> 10~ Fun3 Yutaro 11:30~ Rest75 Yutaro 14~ Fun1 Mami 16~ Fun2 YASUCO 18~ Open60 YASUCO	<b>22</b> 10~ フラダンス 14~ Open60 Miya 15:30~ Rest75 Miya 18~ Rest90 Yuko 20~ SFit Yuko	<b>23</b> 9:30~ Fun2 Mami 11:30~ Fun1 Mami 18~ Rest75 Yutaro 20~ Fun3 Yutaro	<b>24</b> 9:30~ Fun1 Yutaro 12~ Rest75 Yutaro 14~ Fun1 Mami 16~ Fun3 Mami 18~ Fun2 Mami	<b>25 AM</b> スタジオ使用不可 13~ Fun1 Mami 15:30~ AY Miya 17:30~ Rest90 Miya 19~ Fun2 Mami
<b>26</b> 休館日	<b>27</b> 10~ Open60 Minako 12~ Rest75 Minako 18~ Fun1 Mami 20~ Fun3 Mami	<b>28</b> 10~ Fun2 YUCA 11:30~ Fun1 YUCA 16~ Fun3 YASUCO 18~ Open60 YASUCO 20~ Fun1 Mami	<b>29</b> 12~ Fun1 Mami 14~ Ab Miya 15:30~ Rest75 Miya 18~ Fun2 Mami	<b>30</b> 9:30~ Fun3 Mami 11:30~ Fun1 Mami 14~ Fun2 Mami 20~ Fun1 Rumi	<b>31</b> 休館日	



- **[FUN1]** Fundamentals 1 ハンモックに慣れるための基礎クラス。楽しみながら空間を自由自在に動きます。 **！体験対象クラス！**
- **[FUN2]** Fundamentals 2 FUN1をベースに後屈や逆転、バランスなど応用ポーズに取り組みます。
- **[FUN3]** Fundamentals 3 FUN2を応用し、更にチャレンジポーズ。美しいポーズも体験でき、達成感があります。
- **[AY 1,2]** Aerial Yoga 1,2 ヨガの要素を多く取り入れたクラス。ハンモックのサポートにより、更に呼吸や心身に意識を向けやすくなります。
- **[SFit]** Suspension Fitness 軽快な音楽に合わせて楽しくトレーニング。鍛えたい、ストレス解消したい、引き締めたい方にオススメです。
- **[Ab]** AIRbarre バレエのメソッドを取り入れたフィットネス。指先から足先まで美しく動かしながら、特に下半身を引き締めます。
- **[Open60]** Open 60 FUN1, FUN2, FUN3のシークエンスをメインに混ぜたクラスです。Fundamentalsが慣れてきた方にオススメのクラスです。
- **[Open75]** Open 75 Open60よりも更に様々なシークエンスが体験できるクラスです。より充実して身体を動かすことができます。
- **[REST]** Restorative ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き、心と身体を芯からほぐします。