

2018 4月

PALLAS STUDIO Tel: 03-6382-9820



更新日 2018.3.22~

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>・内覧自由時間について                      内覧をご希望の方は必ず電話でのご予約が必要になります。                      スタジオの中(ハンモックエリアやパーソナルエリア)の内覧、ハンモックに触れたり乗ったりすることもできます。                      日曜日のみ、お時間が合えばクラス中の見学が可能です。</p>						<p><b>1</b>                      9:30~ Fun1 Mami                      12~ Fun2 Mami                      15:30~ Open75 Miya                      17:30~ Rest75 Miya</p>
<p><b>2</b>                      9:30~ Fun2 Mami                      12~ Fun1 Mami                      16:30~ フラダンス                      18~ Fun1 YASUCO                      20~ Fun3 YASUCO</p>	<p><b>3</b>                      10~ Fun1 Minako                      12~ Rest75 Minako                      18~ Fun2 Mami                      20~ Fun3 Mami</p>	<p><b>4</b>                      10~ Fun1 YUCA                      12~ Fun3 YUCA                      16~ Fun1 YASUCO                      18~ Open60 YASUCO                      20~ Fun2 Mami</p>	<p><b>5</b>                      10~ フラダンス                      14~ Fun2 Miya                      15:30~ Rest75 Miya                      18~ Fun1 Yutaro                      20~ Rest75 Yutaro</p>	<p><b>6</b>                      休館日</p>		<p><b>7</b>                      9:30~ Fun1 Yutaro                      11:30~ Rest60 Yutaro                      13~ Fun1 Mami                      15~ Fun3 Mami                      18~ Fun2 Mami</p>
<p><b>9</b>                      9:30~ Fun1 Mami                      12~ Fun3 Mami                      16:30~ フラダンス                      18~ Open60 YASUCO                      20~ Fun1 YASUCO</p>	<p><b>10</b>                      10~ Open60 Minako                      12~ Rest75 Minako                      14~17 内覧自由                      18~ Fun3 Yutaro                      20~ Rest60 Yutaro</p>	<p><b>11</b>                      10~ Fun3 YUCA                      11:30~ Fun1 YUCA                      16~ Open60 YASUCO                      18~ Fun1 YASUCO                      20~ Fun2 Mami</p>	<p><b>12</b>                      10~ フラダンス                      14~ Ab Miya                      15:30~ Rest75 Miya                      18~ Fun2 Yutaro                      20~ Rest75 Yutaro</p>	<p><b>13</b>                      9:30~ Fun3 Mami                      11:30~ Fun1 Mami                      18~ Rest60 Yutaro                      20~ Fun2 Yutaro</p>	<p><b>14</b>                      9:30~ Fun1 Yutaro                      11:30~ Rest60 Yutaro                      13~ Fun3 Mami                      15~ Fun1 Mami                      18~ Fun2 Mami</p>	<p><b>15</b>                      9:30~ Fun1 Yutaro                      12~ Rest60 Yutaro                      15:30~ AY Miya                      17:30~ Rest75 Miya                      14~20 内覧自由</p>
<p><b>16</b>                      9:30~ Fun3 Mami                      12~ Fun1 Mami                      16:30~ フラダンス                      18~ Fun1 YASUCO                      20~ Open60 YASUCO</p>	<p><b>17</b>                      10~ Ab Minako                      12~ Rest75 Minako                      14~17 内覧自由                      18~ Fun1 Yutaro                      20~ Rest75 Yutaro</p>	<p><b>18</b>                      10~ Fun1 YUCA                      12~ Open75 YUCA                      16~ Fun1 YASUCO                      18~ Fun3 YASUCO                      20~ Fun2 Mami</p>	<p><b>19</b>                      10~ フラダンス                      14~ Open60 Miya                      15:30~ Rest75 Miya                      18~ Fun1 Yutaro                      20~ Rest75 Yutaro</p>	<p><b>20</b>                      9:30~ Fun2 Mami                      11:30~ Fun1 Mami                      18~ Rest75 Yutaro                      20~ Fun3 Yutaro</p>	<p><b>21</b>                      9:30~ Rest60 Keiko                      11~ AY Keiko                      13~ Open60 Keiko                      15~ Fun1 Mami                      18~ Fun2 Mami</p>	<p><b>22</b>                      10~ Rest60 Yutaro                      12~ Fun1 Yutaro                      15:30~ Open75 Miya                      17:30~ Rest90 Miya                      14~20 内覧自由</p>
<p><b>23</b>                      休館日</p>	<p><b>24</b>                      10~ Open75 Minako                      12~ Rest75 Minako                      14~17 内覧自由                      18~ Fun1 Yutaro                      20~ Fun3 Yutaro</p>	<p><b>25</b>                      10~ AY YUCA                      12~ Fun1 YUCA                      16~ Fun2 YASUCO                      18~ Open60 YASUCO                      20~ Fun1 Mami</p>	<p><b>26</b>                      14~ Open60 Miya                      15:30~ Rest75 Miya                      18~ Rest75 Yuko                      20~ Yuko</p>	<p><b>27</b>                      9:30~ Fun1 Mami                      11:30~ Fun2 Mami                      18~ Fun3 Yutaro                      20~ Rest75 Yutaro</p>	<p><b>28</b>                      9:30~ Rest60 Keiko                      11~ AY Keiko                      13~ Open60 Keiko                      15~ Fun1 Mami                      18~ Fun3 Mami</p>	<p><b>29</b>                      9:30~ Fun1 Yutaro                      12~ Rest60 Yutaro                      15:30~ Ab Miya                      17:30~ Rest75 Miya                      14~20 内覧自由</p>

<p><b>30</b>                      9:30~ Fun3 Mami                      11:30~ Fun1 Mami                      15~ Fun1 YASUCO                      17~ Open60 YASUCO</p>
---

- **[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。