

Group	MON (月)		TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)		Sunday (日)	
0700-0800														
0800-0900			Reformer 1 English Agata		Tower 2 English Helen		Reformer 2 English Helen		Tower 1 English Helen					
0900-1000		OOV 1 English Helen	Tower 2 English & 日本語 Agata	Chair 1 English Hiroko	Reformer 1 English & 日本語 Agata		Tower 2 English Agata		Reformer 1 English & 日本語 Agata	Chair 1 English Hiroko				
1000-1100	Reformer 0 日本語 昌子	Chair 1 English Helen	Reformer 1 English Hiroko		Postnatal 産前ケア & 日本語 Helen		Reformer 1 English Agata	Chair 1 English Helen	Reformer 1 English & 日本語 Hiroko		Reformer Prenatal English & 日本語 Helen			
1100-1200	Reformer 0 English Katarzyna	OOV Postnatal 産後ケア English/日本語 Helen	Tower 1 English Hiroko	OOV English Helen	Reformer 0 English Katarzyna	Breathing for labor (English) Stephanie	former postnatal English Helen		Tower 1 English Hiroko	OOV 1 English Helen	Reformer 0 English Agata	Chair 1 English Helen		
1200-1300		Chair 0 English Katarzyna												
1300-1400	Reformer 0 日本語 昌子											OOV English Helen		
1400-1500	Reformer 0 日本語 昌子													
1500-1600				https://www.mybodymypilates.com/book-your-class										
1600-1630						Kids meditation Agata								
1640-1710						Kids meditation Agata								
1700-1800				Kids Pilates OOV (8-12yo English (45mins)				Kids Pilates mat (8-12 歳) 日本語 (45mins)						
1800-1900				OOV English & 日本語 Santina		Kids Pilates OOV (13yo above English (45mins)		Kids Pilates mat (13歳から) 日本語 (45mins)						
1900-2000	Reformer 0 日本語 由起		Reformer 0 日本語 真弓	OOV English & 日本語 Santina	Reformer 1 English Agata		Reformer 0 日本語 真弓		Tower 0 日本語 由起					
2000-2100	Tower 0 日本語 由起		Reformer 1 日本語 真弓		Tower 1 English Agata				Reformer 0 日本語 由起					

Remark: 説明

English = Classes are taught in English

0 = basic Pilates

1 = beginner

2 = Advanced

3 = Athletic

日本語 = 日本語で教えるクラス

0 = ベーシック

1 = ビギナー

2 = アドバンスド

3 = アスレチック

Inquire: booking@mybodymypilates.com