Year 2020

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

Inqire: booking@mybodymypilates.com