

月	火	水	木	金	土	日
1 	2 年始休館	3 年始休館 	4 年始休館 	5 年始休館 	6 2018 新年特別レッスン ※10:30~11:30 ピラティス特別クラスを開講！ 詳細は別途ご案内いたします\(^o^)/	7
8  大人のB	9 ■Private & PL & P S & FR & Col	10 ◎10:30~11:30 Pilates① ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス① ■Private & PL & PS & FR & Col ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ①	11 ◎10:30~11:30 Pilates ① ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス① ■Private & PL & P S & FR & Col 新年特別レッスンその2 ☆18:15~19:15 Pilates	12 ■Private & PL & P S & FR & Col サークル:スタジオ・レンタル ☆14:45~15:45 GYROKINESIS® ~竹村かをる先生クラス~ <small>単発受講 できます！ ☆スクール振替 対象クラスです (要予約)</small>	13 ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス① 新年特別レッスンその2 ☆11:45~12:45 やさしいジャイロキネシス	14
15 ■Private PL & P S & FR & Col	16 ■Private & PL & P S & FR & Col	17 ◎10:30~11:30 Pilates② ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス② ■Private & PL & PS & FR & Col ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ②	18 ◎10:30~11:30 Pilates ② ■Private & PL & P S & FR & Col	19 ■Private & PL & P S & FR & Col サークル:スタジオ・レンタル ☆14:45~15:45 GYROKINESIS® ~竹村かをる先生クラス~ <small>単発受講 できます！ ☆スクール振替 対象クラスです (要予約)</small>	20 ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス② ■Private & PL & PS & FR & Col	21
22 ■Private PL & P S & FR & Col	23 ■Private & PL & P S & FR & Col	24 ◎10:30~11:30 Pilates③ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス③ ■Private & PL & PS & FR & Col ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ③	25 ◎10:30~11:30 Pilates ③ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス② ■Private & PL & P S & FR & Col	26 ■Private & PL & P S & FR & Col	27 ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス③ ■Private & PL & PS & FR & Col	28
29 ■Private PL & P S & FR & Col	30 ■Private & PL & P S & FR & Col	31 ◎10:30~11:30 Pilates④ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス④ ■Private & PL & PS & FR & Col ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ④	◎オープン・ご希望レッスン日時をその都度ご予約の上ご参加ください。 ◎スクール・・・定期的に決まった日時のレッスンに参加したい方にお勧め！週1受講で効果倍増(*^^)v ※スクール対象クラスでも、定員に空きがあればオープン参加予約もOK！お気軽にどうぞ ■Private=プライベートセッション ☆=特別クラス・イベントクラス (V)=VIPメンバー限定クラス FR=フット・リフレッシュ※セティオリジナル♪ PS=パーソナルストレッチ(マンツーマンでのストレッチ) Col=コラーゲン・マシーン			

<p>📍 お申込・お問い合わせ Total Conditioning スタジオセティ 🐕</p> <p>〒060-0062 札幌市中央区南2条西6丁目17-2 トシックス26ビル 8F</p> <p>☎TEL; 011-208-2037 ☎FAX; 011-208-2070</p> <p>✉E-mail; sapporo.1.studio.seti@gmail.com ☎HP; http://studio-seti.com/</p> <p>※ご予約は、お客様とスタジオ事務局間での連絡確認が成立した時点で完了となりますのでご注意願います。 ※レッスン中など電話に出られない場合があります。 また、業務の関係上、メールの確認・返信に時間を要する場合がございますのでご了承ください。 ※万一、レッスン中にケガや身体的不具合等の事故が発生した場合、当方(スタッフ、全ての関係者)では、一切責任を負いません。 自己管理の下でご参加くださいますよう宜しくお願い致します。</p>	<p>* ブログ http://shm-pilates.jugem.jp/</p> <p>* Facebook https://www.facebook.com/studio.seti</p> <p>* インスタグラム sapporo.1.studio.seti</p> <p>2018年も Body ワークで皆様のキラキラ美しい笑顔と健康づくりのお手伝いをさせていただきます スタッフ一同 さらに精進してがんばります 何卒変わらぬご愛顧の程よろしくお願いたします</p>  
--	--

※レッスンの追加、及び変更(担当講師、休講などを含む)などが発生する場合は、ブログや Facebook でご案内いたします。皆さま、チェックしてくださいね！どうぞ宜しくお願い致します。