



月	火	水	木	金	土	日
◎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！！ ※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 PL=ペアレッスン 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=カラーゲン・カプセル				* ブログ <a href="http://shm-pilates.jugem.jp/">http://shm-pilates.jugem.jp/</a> * Facebook <a href="https://www.facebook.com/studio.seti">https://www.facebook.com/studio.seti</a> * インスタグラム <a href="https://www.instagram.com/sapporo.1.studio.seti">sapporo.1.studio.seti</a>		1
2 ■Private PL&PS FR&Col☼	3 ■Private PL&PS FR&Col☼	4 ◎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	5 ◎10:30~11:30 Pilates ① ■Private & PL & P S & FR & Col☼	6 ■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~ 単発受講 できます！ ☆スクール振替 対象クラスです (要予約)	7 休館日 	8
9 ■Private PL&PS FR&Col☼	10 ■Private PL&PS FR&Col☼	11 ◎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	12 ◎10:30~11:30 Pilates ② ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス① ■Private & PL & P S & FR & Col☼	13 ■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~ 単発受講 できます！ ☆スクール振替 対象クラスです (要予約)	14 ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス① ■Private & PL & PS & FR & Col☼	15
16 ■Private PL&PS FR&Col☼	17 ■Private PL&PS FR&Col☼	18 ◎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	19 ◎10:30~11:30 Pilates ③ ■Private & PL & P S & FR & Col☼	20 ■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~ 単発受講 できます！ ☆スクール振替 対象クラスです (要予約)	21 ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス② ■Private & PL & PS & FR & Col☼	22
23 ■Private PL&PS FR&Col☼	24 ■Private PL&PS FR&Col☼	25 ◎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	26 ◎10:30~11:30 Pilates ④ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス② ■Private & PL & P S & FR & Col☼	27 ■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~ 単発受講 できます！ ☆スクール振替 対象クラスです (要予約)	28 ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス③ ■Private & PL & PS & FR & Col☼	29 昭 和 の 日
30 振替休日	📞 お申込・お問い合わせ Total Conditioning スタジオセティ 🐾 〒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 ☎TEL ; 011-208-2037 ☎FAX ; 011-208-2070 ☎E-mail ; <a href="mailto:sapporo.1.studio.seti@gmail.com">sapporo.1.studio.seti@gmail.com</a> ☎HP ; <a href="http://studio-seti.com/">http://studio-seti.com/</a>					
	※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 ※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。					大人気！ 30分プログラム ム!(^^)! ①プライベート・ストレッチ

※レッスンの追加、代行レッスン、休講などが発生する場合は、ブログ、Facebook、Instagram等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。