

# Total Conditioning スタジオセティ 2018年5月スケジュールカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>2</b> ■Private & PL&PS&FR&Col☼	<b>3</b>  憲法記念日	<b>4</b> 研修日休館  みどりの日	<b>5</b>  こどもの日	<b>6</b> 特別企画
<b>7</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>8</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>9</b> ◎10:30~11:30 Pilates⑤ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス⑤ ■Private & PL&PS&FR&Col☼ ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ⑤	<b>10</b> ◎10:30~11:30 Pilates ⑤ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス③ ■Private&PL&P S &FR&Col☼	<b>11</b> ■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>	<b>12</b> ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス④ ■Private & PL&PS&FR&Col☼	<b>13</b>
<b>14</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>15</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>16</b> ◎10:30~11:30 Pilates⑥ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス⑥ ■Private & PL&PS&FR&Col☼ ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ⑥	<b>17</b> ◎10:30~11:30 Pilates ⑥ ■Private&PL&P S &FR&Col☼	<b>18</b> ■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>	<b>19</b> ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス⑤ ■Private & PL&PS&FR&Col☼	<b>20</b>
<b>21</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>22</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>23</b> ◎10:30~11:30 Pilates⑦ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス⑦ ■Private & PL&PS&FR&Col☼ ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ⑦	<b>24</b> ◎10:30~11:30 Pilates ⑦ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス④ ■Private&PL&P S &FR&Col☼	<b>25</b> ■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>	<b>26</b> ◎10:30~11:30 姿勢・機能改善ピラティス⑥ ■Private & PL&PS&FR&Col☼	<b>27</b>
<b>28</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>29</b> ■Private PL&PS FR&Col☼	<b>30</b> ◎10:30~11:30 Pilates⑧ ◎11:45~12:45 ジャイロキネシス⑧ ■Private & PL&PS&FR&Col☼ ◎18:20~19:20 Body Work アラカルト ⑧	<b>31</b> ◎10:30~11:30 Pilates ⑧ ■Private&PL&P S &FR&Col☼	<b>☆5月6日(日) 特別企画 PLC マットピラティス・イントロダクション開講!</b> ■ 11:00~12:00 Mat Pilates Lesson ■ 12:15~13:30 PLC マットピラティス Guide Class ※受講料 ¥5,000 (税込) 2人以上で参加の場合、おひとり様 ¥4,000 (税込)		

◎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 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・マシーン



\* ブログ <http://shm-pilates.jugem.jp/>  
 \* Facebook ページ <https://www.facebook.com/studio.seti>  
 \* インスタグラム [sapporo.1.studio.seti](https://www.instagram.com/sapporo.1.studio.seti)

📞 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; [sapporo.1.studio.seti@gmail.com](mailto:sapporo.1.studio.seti@gmail.com) 🌐HP; <http://studio-seti.com/>

※ご予約は、お客様とスタジオ事務局間の連絡確認が成立した時点で完了となりますので  
 ご注意ください。  
 ※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  
 を要する場合も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お願い致します。

※追加レッスン・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。