

01  
月

○10:30-11:30 期間限定【肩革命】／岡村

02  
火○10:15-11:15 PHI プラティス・フロー／木村  
○19:00-20:00 PHI プラティス・レギュラー／谷田03  
水○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／岡村  
○18:30-19:30 期間限定【肩革命】／嘉藤04  
木○11:00-12:00 期間限定【肩革命】／木村  
●20:00-21:00 PHI プラティス・フロー／木村05  
金○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／大矢  
○18:30-19:30 PHI プラティス・プライマリー／谷田06  
土○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／岡村  
.07  
日○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／谷田  
.08  
月○10:30-11:30 PHI プラティス・プライマリー／岡村  
.09  
火○10:15-11:15 PHI プラティス・レギュラー／木村  
○19:00-20:00 期間限定【肩革命】／谷田10  
水○10:30-11:30 PHI プラティス・フロー／岡村  
○18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤11  
木○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／木村  
●20:00-21:00 PHI プラティス・プライマリー／木村12  
金次月スケジュール予約受付開始  
○11:00-12:00 期間限定【肩革命】／大矢  
○18:30-19:30 期間限定【肩革命】／谷田13  
土○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／岡村  
.14  
日○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／岡村  
○12:00-13:00 期間限定【肩革命】／岡村15  
月

休館日

16  
火○10:15-11:15 期間限定【肩革命】／木村  
○19:00-20:00 PHI プラティス・フロー／谷田17  
水○10:30-11:30 PHI プラティス・プライマリー／嘉藤  
○18:30-19:30 PHI プラティス・プライマリー／嘉藤18  
木○11:00-12:00 PHI プラティス・フロー／木村  
●20:00-21:00 期間限定【肩革命】／木村19  
金○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／大矢  
○18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／谷田20  
土○11:00-12:00 期間限定【肩革命】／嘉藤  
.21  
日○10:30-11:30 PHI プラティス・プライマリー／嘉藤  
.22  
月○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／大矢  
.23  
火○10:15-11:15 PHI プラティス・プライマリー／木村  
○19:00-20:00 PHI プラティス・プライマリー／谷田24  
水○10:30-11:30 期間限定【肩革命】／岡村  
○18:30-19:30 期間限定【肩革命】／嘉藤25  
木○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／木村  
●20:00-21:00 PHI プラティス・レギュラー／木村26  
金○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／大矢  
○18:30-19:30 PHI プラティス・フロー／谷田27  
土○11:00-12:00 PHI プラティス・フロー／岡村  
.28  
日○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／大矢  
○12:00-13:00 期間限定【肩革命】／大矢29  
月○10:30-11:30 期間限定【肩革命】／岡村  
.30  
火

冬季施設点検日

31  
水

冬季施設点検日

12-1月  
期間限定

肩革命

肋骨と肩甲骨から始めよう

