

1층 강좌실 강습 운영 시간표

시간		월	화	수	목	금	토
6:00	6:50	휘트니스 요가 A		휘트니스 요가 A		휘트니스 요가 A	
7:00	7:50	예쁜몸매 필라테스 E	근력강화 필라테스 A	예쁜몸매 필라테스 E	근력강화 필라테스 A	예쁜몸매 필라테스 E	
8:00	8:50	Care필라테스&요가	근력강화 필라테스 D	Care필라테스&요가	근력강화 필라테스 D	Care필라테스&요가	Care필라테스&요가 (토요일)
9:00	9:50	테라피 요가 A	테라피 요가 B	테라피 요가 A	테라피 요가 B	테라피 요가 A	
10:00	10:50	예쁜몸매 필라테스 C	예쁜몸매 필라테스 B	예쁜몸매 필라테스 C	예쁜몸매 필라테스 B	예쁜몸매 필라테스 C	밸런스 필라테스 A
11:00	11:50	근력강화 필라테스 C	하타 요가	근력강화 필라테스 C	하타 요가	근력강화 필라테스 C	밸런스 필라테스 B
12:00	12:50						
13:00	13:50						
14:00	14:50						
15:00	15:50	요가&근력강화 필라테스C		요가&근력강화 필라테스C		요가&근력강화 필라테스C	
16:00	16:50			트윈클 영어발레 A			
17:00	17:50			트윈클 영어발레 B			
18:00	18:50		밸런스 필라테스 C		밸런스 필라테스 C		
19:00	19:50	다이어트 요가 C	요가 & 필라테스 C	다이어트 요가 C	요가 & 필라테스 C	다이어트 요가 C	
20:00	20:50	다이어트 요가 A	요가 & 필라테스 A	다이어트 요가 A	요가 & 필라테스 A	다이어트 요가 A	
21:00	21:50		요가 & 필라테스 B		요가 & 필라테스 B		