

亀有店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

| 01/01  | 01/02  | 01/03   | 01/04                                | 01/05   | 01/06 | 01/07                                 | 01/08                                 |
|--------|--------|---|--------------------------------------|---|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 水      | 木      | 金   | 土                                    | 日   | 月     | 火                                     | 水                                     |
| 年末年始休業 | 年末年始休業 | 10:30~11:30<br>Pilates Cardio<br>yumeno         | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>MOE.H     | 10:30~11:30<br>Basic<br>Ai.Y                    | close | 10:30~11:30<br>Waist<br>Ai.Y          | 10:30~11:30<br>Pilates Barre<br>MOE.H |
|        |        | 12:00~13:00<br>Hip&Leg<br>karin.M               | 12:00~13:00<br>Basic<br>karin.M      | 12:30~13:30<br>Body Balance<br>yumeno           |       | 12:30~13:30<br>Jump to Burn<br>yumeno | 12:30~13:30<br>Waist<br>Ai.Y          |
|        |        | 13:30~14:30<br>Stretch & Conditioning<br>yumeno | 13:30~14:30<br>Jump to Burn<br>MOE.H | 14:30~15:30<br>Waist<br>Ai.Y                    |       |                                       |                                       |
|        |        | 15:00~16:00<br>Basic<br>karin.M                 | 15:00~16:00<br>Waist<br>Ai.Y         |   |       |                                       |                                       |
|        |        |   |                                      | 16:30~17:30<br>Stretch & Conditioning<br>yumeno |       |                                       |                                       |
|        |        | 17:30~18:30<br>Waist<br>karin.M                 | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>karin.M    |   |       | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>MOE.H | 18:00~19:00<br>Basic<br>karin.M       |
|        |        |   |                                      |   |       | 19:30~20:30<br>Basic<br>karin.M       | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>MOE.H  |
|        |        |   |                                      |   |       | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>MOE.H      | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>karin.M     |

亀有店【1月9日～1月16日スケジュール】

| 01/09                            | 01/10                                 | 01/11                                   | 01/12                                | 01/13 | 01/14                                 | 01/15                                 | 01/16                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| 木                                | 金                                     | 土                                       | 日                                    | 月     | 火                                     | 水                                     | 木                                       |
|                                  | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>karin.M     | 10:30~11:30<br>Body Balance<br>yumeno   | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>MOE.H     | close | 10:30~11:30<br>Basic<br>karin.M       | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>MOE.H  |   |
|                                  | 12:30~13:30<br>Basic<br>Ai.Y          | 12:00~13:00<br>Waist<br>Ai.Y            | 12:30~13:30<br>Jump to Burn<br>MOE.H |       | 12:30~13:30<br>Pilates Barre<br>MOE.H | 12:30~13:30<br>Basic<br>Ai.Y          |   |
|                                  |                                       | 13:30~14:30<br>Hip&Leg<br>karin.M       | 14:30~15:30<br>Basic<br>Ai.Y         |       |                                       |                                       |   |
|                                  |                                       | 15:00~16:00<br>Basic<br>Ai.Y            |                                      |       |                                       |                                       |   |
|                                  |                                       |   | 16:30~17:30<br>Hip&Leg<br>karin.M    |       |                                       |                                       |   |
| 18:00~19:00<br>Waist<br>Ai.Y     | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>MOE.H      | 17:30~18:30<br>Pilates Cardio<br>yumeno |                                      |       | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>karin.M     | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>MOE.H | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>MOE.H        |
| 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>MOE.H | 19:30~20:30<br>Waist<br>karin.M       |   |                                      |       | 19:30~20:30<br>Basic<br>Ai.Y          | 19:30~20:30<br>Waist<br>karin.M       | 19:30~20:30<br>Pilates Barre<br>MOE.H   |
| 21:00~22:00<br>Basic<br>Ai.Y     | 21:00~22:00<br>Pilates Barre<br>MOE.H |   |                                      |       | 21:00~22:00<br>Waist<br>Ai.Y          | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>karin.M     | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>yumeno |

・体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

亀有店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

| 01/17   | 01/18                                    | 01/19   | 01/20 | 01/21   | 01/22                                 | 01/23                                 | 01/24  |
|---|--|---|-------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 金   | 土  | 日   | 月     | 火   | 水                                     | 木                                     | 金  |
| 10:30~11:30<br>Stretch & Conditioning<br>yumeno | 10:30~11:30<br>Pilates Barre<br>Miharu.H | 10:30~11:30<br>Basic<br>Ai.Y                      | close | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>akane.t                 | 10:30~11:30<br>Waist<br>Ai.Y          |                                       | 10:30~11:30<br>Stretch & Conditioning<br>akane.t |
| 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>MOE.H                | 12:30~13:00<br>Hip&Leg<br>Miharu.H       | 12:30~13:30<br>Stretch & Conditioning<br>Miharu.H |       | 12:30~13:30<br>Waist<br>Ai.Y                      | 12:30~13:30<br>Basic<br>kanae         |                                       | 12:30~13:30<br>Hip&Leg<br>akane.t                |
|   | 13:30~14:30<br>Pilates Cardio<br>yumeno  | 14:30~15:30<br>Waist<br>Ai.Y                      |       |   |                                       |                                       |  |
|   | 15:00~16:00<br>Waist<br>Ai.Y             |   |       |   |                                       |                                       |  |
|   |  | 16:30~17:30<br>Back&Arm<br>Miharu.H               |       |   |                                       |                                       |  |
| 18:00~19:00<br>Body Balance<br>Misa.K           | 17:30~18:30<br>Basic<br>Ai.Y             |   |       | 18:00~19:00<br>Waist<br>Ai.Y                      | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>yumeno | 18:00~19:00<br>Basic<br>Ai.Y          | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Miharu.H              |
| 19:30~20:30<br>Basic<br>Ai.Y                    |  |   |       | 19:30~20:30<br>Stretch & Conditioning<br>Miharu.H | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Miharu.H    | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>Misa.K | 19:30~20:30<br>Waist<br>Ai.Y                     |
| 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Misa.K               |  |   |       | 21:00~22:00<br>Pilates Barre<br>Miharu.H          | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>yumeno | 21:00~22:00<br>Waist<br>Ai.Y          | 21:00~22:00<br>Basic<br>Ai.Y                     |
|   |  |   |       |   |                                       |                                       |  |

亀有店【1月25日～1月31日スケジュール】

| 01/25                                    | 01/26   | 01/27 | 01/28  | 01/29                                    | 01/30  | 01/31                                    |
|--|---|-------|--|--|--|--|
| 土  | 日   | 月     | 火  | 水  | 木  | 金  |
| 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Misa.K        | 10:30~11:30<br>Pilates Cardio<br>yumeno         | close | 10:30~11:30<br>Pilates Barre<br>Miharu.H         | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Miharu.H       |  | 10:30~11:30<br>Basic<br>Ai.Y             |
| 12:00~13:00<br>Body Balance<br>Misa.K    | 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>Miharu.H             |       | 12:30~13:30<br>Stretch & Conditioning<br>akane.t | 12:30~13:30<br>Basic<br>Ai.Y             |  | 12:30~13:30<br>Waist<br>Ai.Y             |
| 13:30~14:30<br>Waist<br>Ai.Y             | 14:30~15:30<br>Stretch & Conditioning<br>yumeno |       |  |  |  |  |
| 15:00~16:00<br>Pilates Barre<br>Miharu.H |   |       |  |  |  |  |
|  | 16:30~17:30<br>Pilates Barre<br>Miharu.H        |       |  |  |  |  |
| 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Miharu.H       |   |       | 18:00~19:00<br>Waist<br>Ai.Y                     | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>Miharu.H | 18:00~19:00<br>Stretch & Conditioning<br>akane.t | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Miharu.H       |
|  |   |       | 19:30~20:30<br>Basic<br>Ai.Y                     | 19:30~20:30<br>Waist<br>kanae            | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>akane.t                | 19:30~20:30<br>Pilates Barre<br>Miharu.H |
|  |   |       | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>akane.t                | 21:00~22:00<br>Basic<br>kanae            | 21:00~22:00<br>Waist<br>Ai.Y                     | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>yumeno    |
|  |   |       |  |  |  |  |

：体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 STUDIO INFO  
 専用ダイヤル：0570-050-055  
 受付時間：9:00-18:00  
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）