

茨木店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Hip&Leg Asuka.H	close	10:30~11:30 Pilates Barre Luca	10:30~11:30 Waist Sarasa.T		10:30~11:30 Basic Sarasa.T	10:30~11:30 Jump to Burn Luca	10:30~11:30 Basic ayu.Y
12:00~13:00 Release&Strength Luca		12:30~13:30 Basic Sarasa.T	12:30~13:30 Jump to Burn Luca		12:30~13:30 Hip&Leg Asuka.H	12:00~13:00 Waist Asuka.H	12:00~13:00 Hip&Leg Sarasa.T
13:30~14:30 Waist Asuka.H						13:30~14:30 Stretch & Conditioning Sarasa.T	13:30~14:30 Pilates Barre Luca
15:00~16:00 Basic Luca						15:00~16:00 Basic Luca	15:00~16:00 Release&Strength Luca
							17:30~18:30 Hip&Leg Asuka.H
			18:00~19:00 Stretch & Conditioning Sarasa.T	18:00~19:00 Back&Arm ayu.Y	18:00~19:00 Release&Strength Luca	18:00~19:00 Back&Arm ayu.Y	
			19:30~20:30 Basic ayu.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Luca	19:30~20:30 Basic ayu.Y	19:30~20:30 Waist Asuka.H	
		21:00~22:00 Back&Arm ayu.Y	21:00~22:00 Basic ayu.Y	21:00~22:00 Pilates Barre Luca	21:00~22:00 Basic ayu.Y		

茨木店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Waist Asuka.H	10:30~11:30 Basic ayu.Y		10:30~11:30 Stretch & Conditioning Sarasa.T	10:30~11:30 Basic ayu.Y	10:30~11:30 Waist Asuka.H	close
	12:30~13:30 Back&Arm ayu.Y	12:30~13:30 Pilates Barre Asuka.H		12:30~13:30 Basic ayu.Y	12:00~13:00 Jump to Burn Luca	12:00~13:00 Basic ayu.Y	
					13:30~14:30 Hip&Leg Asuka.H	13:30~14:30 Release&Strength Luca	
					15:00~16:00 Back&Arm ayu.Y	15:00~16:00 Hip&Leg Asuka.H	
						17:30~18:30 Waist Asuka.H	
		18:00~19:00 Basic Sarasa.T	18:00~19:00 Hip&Leg Luca	18:00~19:00 Waist Sarasa.T	18:00~19:00 Pilates Barre Asuka.H		
		19:30~20:30 Jump to Burn Luca	19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T	19:30~20:30 Hip&Leg Luca	19:30~20:30 Basic ayu.Y		
		21:00~22:00 Stretch & Conditioning Sarasa.T	21:00~22:00 Release&Strength Luca	21:00~22:00 Basic ayu.Y	21:00~22:00 Waist Asuka.H		

・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。

茨木店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Release&Strength Luca	10:30~11:30 Hip&Leg Asuka.H		10:30~11:30 Back&Arm ayu.Y	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) kei	10:30~11:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	close	10:30~11:30 Basic Asuka.H
12:30~13:30 Waist Asuka.H	12:30~13:30 Jump to Burn kei		12:30~13:30 Release&Strength kei	12:00~13:00 Basic ayu.Y	12:00~13:00 Hip&Leg Luca		12:30~13:30 Back&Arm ayu.Y
				13:30~14:30 Pilates Barre Asuka.H	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Luca		
				15:00~16:00 Hip&Leg kei	15:00~16:00 Basic ayu.Y		
				17:30~18:30 Basic Asuka.H			
18:00~19:00 Back&Arm ayu.Y	18:00~19:00 Basic Luca	18:00~19:00 Release&Strength Luca	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Luca				18:00~19:00 Hip&Leg Luca
19:30~20:30 Hip&Leg Asuka.H	19:30~20:30 Waist kei	19:30~20:30 Jump to Burn Asuka.H	19:30~20:30 Pilates Barre Luca				19:30~20:30 Stretch & Conditioning ayu.Y
21:00~22:00 Basic ayu.Y	21:00~22:00 Pilates Barre Luca	21:00~22:00 Back&Arm ayu.Y	21:00~22:00 Hip&Leg Asuka.H				21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Luca

茨木店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Waist Yuna		10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Luca	10:30~11:30 Basic Mikiko.N	10:30~11:30 Waist Asuka.H	close	close
12:30~13:30 Pilates Barre Asuka.H		12:30~13:30 Hip&Leg Yuna	12:00~13:00 Release&Strength Luca	12:00~13:00 Basic ayu.Y		
			13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Luca	13:30~14:30 Jump to Burn Asuka.H		
			15:00~16:00 Basic ayu.Y	15:00~16:00 Back&Arm ayu.Y		
			17:30~18:30 Hip&Leg Mikiko.N			
18:00~19:00 Release&Strength Luca	18:00~19:00 Jump to Burn kei	18:00~19:00 Basic Asuka.H				
19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Luca	19:30~20:30 Basic Asuka.H	19:30~20:30 Back&Arm ayu.Y				
21:00~22:00 Basic ayu.Y	21:00~22:00 Back&Arm Luca	21:00~22:00 Jump to Burn Asuka.H				

：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）