

大森店【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 Saya.N	close	10:30~11:30 Basic NAOMI.T	10:30~11:30 Power up Control Yumi		10:30~11:30 Animal Stretch Yumi	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Saya.N
12:00~13:00 Reset Flow Yumi		12:30~13:30 Pilates Cardio Chihiro	12:30~13:30 Back&Arm Saya.N		12:30~13:30 Pilates Workout ayaka	12:00~13:00 Waist Chihiro	12:00~13:00 Pilates Cardio Chihiro
13:30~14:30 Pilates Cardio Chihiro						13:30~14:30 Back&Spine ayaka	13:30~14:30 Hip&Leg Saya.N
15:00~16:00 Stretch & Conditioning Saya.N						15:00~16:00 Body Balance Chihiro	15:00~16:00 Waist Chihiro
						17:30~18:30 Basic Chihiro	
			18:00~19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00~19:00 Hip Punch Saya.N	18:00~19:00 Basic NAOMI.T	18:00~19:00 Back&Arm Chihiro	
			19:30~20:30 Waist Chihiro	19:30~20:30 Body Balance Chihiro	19:30~20:30 Hip Punch Saya.N	19:30~20:30 Style up pilates ayaka	
			21:00~22:00 Hip&Leg Saya.N	21:00~22:00 Basic Chihiro	21:00~22:00 Waist NAOMI.T	21:00~22:00 Pilates Cardio Chihiro	

大森店【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 Hip&Leg Saya.N	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Saya.N		10:30~11:30 Back&Spine Yumi	10:30~11:30 Style up pilates Yumi	10:30~11:30 Power up Control ayaka	close
	12:30~13:30 Basic Chihiro	12:30~13:30 Reset Flow Yumi		12:30~13:30 Body Balance Chihiro	12:00~13:00 Pilates Cardio Chihiro	12:00~13:00 Basic Chihiro	
					13:30~14:30 Animal Stretch Yumi	13:30~14:30 Pilates Workout Yumi	
					15:00~16:00 Back&Arm Saya.N	15:00~16:00 Release&Strength ayaka	
					17:30~18:30 Hip Punch Saya.N		
	18:00~19:00 Waist sp Xmas NAOMI.T	18:00~19:00 Basic Chihiro	18:00~19:00 Reset Flow Yumi	18:00~19:00 Jump to Burn ayaka			
	19:30~20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30~20:30 Animal Stretch Yumi	19:30~20:30 Waist sp Xmas Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Saya.N			
	21:00~22:00 Basic NAOMI.T	21:00~22:00 Body Balance Chihiro	21:00~22:00 Back&Arm Saya.N	21:00~22:00 Power up Control ayaka			

：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時間前を切ったの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4回に制限されます。

大森店【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 Reset Flow Yumi	10:30~11:30 Basic Chihiro		10:30~11:30 Hip Punch Saya.N	10:30~11:30 Release&Strength ayaka	10:30~11:30 Basic Chihiro	close	10:30~11:30 Back&Arm Saya.N
12:30~13:30 Body Balance Chihiro	12:30~13:30 Back&Spine Yumi		12:30~13:30 Back&Arm Saya.N	12:00~13:00 Body Balance Chihiro	12:00~13:00 Hip&Leg Saya.N		12:30~13:30 Waist sp Xmas Chihiro
				13:30~14:30 Style up pilates ayaka	13:30~14:30 Pilates Cardio Chihiro		
				15:00~16:00 Waist sp Xmas Chihiro	15:00~16:00 Back&Arm Saya.N		
				17:30~18:30 Power up Control ayaka			
18:00~19:00 Back&Arm Saya.N	18:00~19:00 Hip&Leg Saya.N	18:00~19:00 Style up pilates Yumi	18:00~19:00 Pilates Workout ayaka				18:00~19:00 Pilates Barre Yumi
19:30~20:30 Waist sp Xmas Chihiro	19:30~20:30 Power up Control Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Saya.N	19:30~20:30 Jump to Burn ayaka				19:30~20:30 Pilates Workout ayaka
21:00~22:00 Hip Punch Saya.N	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Saya.N	21:00~22:00 Animal Stretch Yumi	21:00~22:00 Waist sp Xmas Chihiro				21:00~22:00 Release&Strength Yumi

大森店【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 Jump to Burn Chihiro		10:30~11:30 Hip&Leg Saya.N	10:30~11:30 Back&Arm Saya.N	10:30~11:30 Waist Chihiro	close	close
12:30~13:30 Stretch & Conditioning Saya.N		12:30~13:30 Style up pilates ayaka	12:00~13:00 Reset Flow ayaka	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Saya.N		
			13:30~14:30 Hip&Leg Saya.N	13:30~14:30 Body Balance Chihiro		
			15:00~16:00 Pilates Cardio Chihiro	15:00~16:00 Hip Punch Saya.N		
			17:30~18:30 Jump to Burn Chihiro			
18:00~19:00 Animal Stretch Yumi	18:00~19:00 Back&Arm Saya.N	18:00~19:00 Power up Control ayaka				
19:30~20:30 Hip Punch Saya.N	19:30~20:30 Pilates Barre Yumi	19:30~20:30 Basic Chihiro				
21:00~22:00 Back&Spine Yumi	21:00~22:00 Hip&Leg Saya.N	21:00~22:00 Body Balance Chihiro				

※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）