

横浜店【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
10:00~11:00 Body Balance yuriko.K	close	10:00~11:00 Reset Flow Yumi	10:30~11:30 Release&Strength Rika	10:30~11:30 Shape up Waist yuki	10:30~11:30 Body Balance yuriko.K	10:00~11:00 Basic NATSUMI.K	10:00~11:00 Jump to Burn Rika
11:30~12:30 Waist NAOMI.T		11:30~12:30 Stretch & Conditioning Rika	12:00~13:00 Pilates Barre yuki	12:00~13:00 Hip&Leg yuriko.K	12:30~13:00 Basic NAOMI.T	11:30~12:30 Waist NAOMI.T	11:30~12:30 Back&Arm yuriko.K
13:00~14:00 Hip Punch yuki		13:00~14:00 Style up pilates Yumi	13:30~14:30 Back&Spine Rika	13:30~14:30 Jump to Burn yuki	13:30~14:30 Pilates Cardio yuriko.K	13:00~14:00 Hip&Leg Reico	13:00~14:00 Power up Control Rika
14:30~15:30 Basic NAOMI.T		14:30~15:30 Power up Control Rika				14:30~15:30 Shape up Waist yuki	14:30~15:30 Advance yuki
16:00~17:00 Back&Arm yuriko.K						16:00~17:00 Basic NAOMI.T	16:00~17:00 Body Balance yuriko.K
17:30~18:30 Shape up Waist yuki						17:30~18:30 Hip Punch yuki	17:30~18:30 Back&Spine yuki
		18:00~19:00 Back&Spine yuki	18:00~19:00 Back&Arm yuriko.K	18:00~19:00 Basic NATSUMI.K	18:00~19:00 Pilates Workout Rika	19:00~20:00 Pilates Cardio Reico	
		19:30~20:30 Hip&Leg yuriko.K	19:30~20:30 Basic NAOMI.T	19:30~20:30 Style up pilates Yumi	19:30~20:30 Advance yuki		
		21:00~22:00 Pilates Barre yuki	21:00~22:00 Body Balance yuriko.K	21:00~22:00 Reset Flow Yumi	21:00~22:00 Jump to Burn Rika		

横浜店【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	10:00~11:00 Hip&Leg yuriko.K	10:30~11:30 Waist sp Xmas NAOMI.T	10:30~11:30 Basic NATSUMI.K	10:30~11:30 Pilates Workout Rika	10:00~11:00 Back&Arm Mirai.Y	10:00~11:00 Pilates Barre yuki	close
	11:30~12:30 Shape up Waist Rika	12:00~13:00 Body Balance yuriko.K	12:00~13:00 Pilates Cardio Reico	12:00~13:00 Waist sp Xmas NAOMI.T	11:30~12:30 Basic NAOMI.T	11:30~12:30 Hip&Leg yuriko.K	
	13:00~14:00 Back&Arm yuriko.K	13:30~14:30 Basic NAOMI.T	13:30~14:30 Hip&Leg Reico	13:30~14:30 Hip Punch Rika	13:00~14:00 Advance yuki	13:00~14:00 Release&Strength Rika	
	14:30~15:30 Style up pilates Yumi				14:30~15:30 Pilates Cardio yuriko.K	14:30~15:30 Waist sp Xmas yuki	
					16:00~17:00 Back&Spine yuki	16:00~17:00 Basic yuriko.K	
					17:30~18:30 Waist sp Xmas Mirai.Y	17:30~18:30 Shape up Waist Rika	
	18:00~19:00 Reset Flow Yumi	18:00~19:00 Hip Punch Rika	18:00~19:00 Waist sp Xmas NAOMI.T	18:00~19:00 Jump to Burn yuki	19:00~20:00 Hip&Leg yuriko.K		
	19:30~20:30 Power up Control Rika	19:30~20:30 Pilates Cardio yuriko.K	19:30~20:30 Pilates Barre yuki	19:30~20:30 Back&Arm yuriko.K			
	21:00~22:00 Waist sp Xmas Yumi	21:00~22:00 Back&Spine Rika	21:00~22:00 Basic NATSUMI.K	21:00~22:00 Shape up Waist yuki			

・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4回に制限されます。

横浜店【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
10:00~11:00 Advance Rika	10:30~11:30 Hip&Leg yuriko.K	10:30~11:30 Back&Arm Reico	10:30~11:30 Style up pilates Yumi	10:00~11:00 Power up Control Yumi	10:00~11:00 Waist sp Xmas yuki	close	10:00~11:00 Hip Punch yuki
11:30~12:30 Hip Punch yuki	12:00~13:00 Back&Spine yuki	12:00~13:00 Basic yuriko.K	12:00~13:00 Reset Flow Yumi	11:30~12:30 Back&Arm Mirai.Y	11:30~12:30 Basic yuriko.K		11:30~12:30 Body Balance yuriko.K
13:00~14:00 Release&Strength Rika	13:30~14:30 Back&Arm yuriko.K	13:30~14:30 Pilates Barre Reico	13:30~14:30 Waist sp Xmas NAOMI.T	13:00~14:00 Shape up Waist yuki	13:00~14:00 Hip Punch Rika		13:00~14:00 Waist sp Xmas yuki
14:30~15:30 Basic NAOMI.T				14:30~15:30 Style up pilates Yumi	14:30~15:30 Back&Spine yuki		14:30~15:30 Hip&Leg yuriko.K
				16:00~17:00 Jump to Burn Rika	16:00~17:00 Hip&Leg yuriko.K		
				17:30~18:30 Reset Flow Yumi	17:30~18:30 Pilates Workout Rika		
18:00~19:00 Basic NAOMI.T	18:00~19:00 Advance Eri	18:00~19:00 Hip&Leg yuki	18:00~19:00 Power up Control Rika	19:00~20:00 Pilates Barre yuki			18:00~19:00 Body Balance Rika
19:30~20:30 Jump to Burn Eri	19:30~20:30 Shape up Waist yuki	19:30~20:30 Waist sp Xmas NAOMI.T	19:30~20:30 Body Balance yuriko.K				19:30~20:30 Advance Eri
21:00~22:00 Pilates Cardio yuriko.K	21:00~22:00 Basic NAOMI.T	21:00~22:00 Hip Punch yuki	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Rika				21:00~22:00 Basic NAOMI.T

横浜店【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 Back&Spine Rika	10:30~11:30 Pilates Cardio Reico	10:30~11:30 Pilates Barre yuki	10:00~11:00 Advance yuki	10:00~11:00 Hip&Leg yuriko.K	close	close
12:00~13:00 Basic NAOMI.T	12:00~13:00 Waist sp Xmas NAOMI.T	12:00~13:00 Shape up Waist Rika	11:30~12:30 Stretch & Conditioning Rika	11:30~12:30 Jump to Burn Rika		
13:30~14:30 Power up Control Rika	13:30~14:30 Back&Arm Reico	13:30~14:30 Basic NAOMI.T	13:00~14:00 Back&Arm yuriko.K	13:00~14:00 Basic NAOMI.T		
			14:30~15:30 Basic NAOMI.T	14:30~15:30 Reset Flow yuriko.K		
			16:00~17:00 Hip Punch yuki	16:00~17:00 Release&Strength Rika		
			17:30~18:30 Pilates Workout Rika	17:30~18:30 Waist sp Xmas NAOMI.T		
18:00~19:00 Waist sp Xmas Eri	18:00~19:00 Reset Flow yuriko.K	18:00~19:00 Style up pilates Yumi	19:00~20:00 Body Balance yuriko.K			
19:30~20:30 Pilates Workout Eri	19:30~20:30 Back&Spine yuki	19:30~20:30 Reset Flow yuriko.K				
21:00~22:00 Back&Arm yuki	21:00~22:00 Hip&Leg yuriko.K	21:00~22:00 Power up Control Yumi				

：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）