

葛西店【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 Body Balance Misa.K	close	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	10:30~11:30 Back&Arm Misa.K		10:30~11:30 Stretch & Conditioning akane.t	10:30~11:30 Basic Kanae.T	10:30~11:30 Back&Arm Misa.K	
12:00~13:00 Back&Arm yumeno		12:30~13:30 Basic Misa.K	12:30~13:30 Hip&Leg akane.t		12:30~13:30 Jump to Burn yumeno	12:00~13:00 Body Balance Misa.K	12:00~13:00 Stretch & Conditioning akane.t	
13:30~14:30 Basic Misa.K						13:30~14:30 Hip&Leg akane.t	13:30~14:30 Basic Misa.K	
15:00~16:00 Jump to Burn yumeno						15:00~16:00 Basic Kanae.T	15:00~16:00 Waist akane.t	
							17:30~18:30 Back&Arm Misa.K	
			18:00~19:00 Stretch & Conditioning akane.t	18:00~19:00 Basic Kanae.T	18:00~19:00 Hip&Leg Misa.K	18:00~19:00 Basic Kanae.T		
			19:30~20:30 Basic Kanae.T	19:30~20:30 Body Balance Misa.K	19:30~20:30 Basic Kanae.T	19:30~20:30 Hip&Leg akane.t		
			21:00~22:00 Waist akane.t	21:00~22:00 Basic Kanae.T	21:00~22:00 Back&Arm Misa.K	21:00~22:00 Basic Kanae.T		

葛西店【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 Body Balance Misa.K	10:30~11:30 Basic akane.t		10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	10:30~11:30 Hip&Leg akane.t	10:30~11:30 Basic Kanae.T	close
	12:30~13:30 Hip&Leg akane.t	12:30~13:30 Waist sp Xmas yumeno		12:30~13:30 Basic Kanae.T	12:00~13:00 Back&Arm Misa.K	12:00~13:00 Hip&Leg Misa.K	
					13:30~14:30 Basic Kanae.T	13:30~14:30 Basic Kanae.T	
					15:00~16:00 Waist sp Xmas akane.t	15:00~16:00 Back&Arm Misa.K	
					17:30~18:30 Basic Kanae.T		
	18:00~19:00 Basic Kanae.T	18:00~19:00 Back&Arm Misa.K	18:00~19:00 Stretch & Conditioning akane.t	18:00~19:00 Basic Kanae.T			
	19:30~20:30 Waist sp Xmas akane.t	19:30~20:30 Jump to Burn yumeno	19:30~20:30 Basic Misa.K	19:30~20:30 Hip&Leg akane.t			
	21:00~22:00 Basic Kanae.T	21:00~22:00 Body Balance Misa.K	21:00~22:00 Hip&Leg akane.t	21:00~22:00 Stretch & Conditioning akane.t			

：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。

葛西店【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 Waist sp Xmas akane.t	10:30~11:30 Body Balance Misa.K		10:30~11:30 Back&Arm Misa.K	10:30~11:30 Waist sp Xmas Kanae.T	10:30~11:30 Stretch & Conditioning akane.t	close	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno
12:30~13:30 Back&Arm Misa.K	12:30~13:30 Basic Kanae.T		12:30~13:30 Hip&Leg akane.t	12:00~13:00 Stretch & Conditioning akane.t	12:00~13:00 Basic Kanae.T		12:30~13:30 Basic akane.t
				13:30~14:30 Basic Kanae.T	13:30~14:30 Waist sp Xmas akane.t		
				15:00~16:00 Back&Arm Misa.K	15:00~16:00 Basic Kanae.T		
				17:30~18:30 Hip&Leg akane.t			
18:00~19:00 Basic Kanae.T	18:00~19:00 Back&Arm yumeno	18:00~19:00 Basic Misa.K	18:00~19:00 Waist sp Xmas Kanae.T				18:00~19:00 Body Balance Misa.K
19:30~20:30 Hip&Leg akane.t	19:30~20:30 Stretch & Conditioning akane.t	19:30~20:30 Jump to Burn yumeno	19:30~20:30 Body Balance Misa.K				19:30~20:30 Waist sp Xmas Kanae.T
21:00~22:00 Basic Kanae.T	21:00~22:00 Waist sp Xmas akane.t	21:00~22:00 Hip&Leg Misa.K	21:00~22:00 Basic Kanae.T				21:00~22:00 Back&Arm Misa.K

葛西店【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 sp Xmas akane.t		10:30~11:30 Basic Kanae.T	10:30~11:30 Back&Arm yumeno	10:30~11:30 Waist akane.t	close	close
12:30~13:30 Back&Arm Misa.K		12:30~13:30 Body Balance Misa.K	12:00~13:00 Basic Misa.K	12:00~13:00 Back&Arm Misa.K		
			13:30~14:30 Body Balance yumeno	13:30~14:30 Hip&Leg akane.t		
			15:00~16:00 Basic Kanae.T	15:00~16:00 Body Balance Misa.K		
			17:30~18:30 Jump to Burn Misa.K			
18:00~19:00 Waist sp Xmas Kanae.T	18:00~19:00 Hip&Leg akane.t	18:00~19:00 Basic Kanae.T				
19:30~20:30 Hip&Leg akane.t	19:30~20:30 Basic Kanae.T	19:30~20:30 Stretch & Conditioning akane.t				
21:00~22:00 Basic Kanae.T	21:00~22:00 Waist akane.t	21:00~22:00 Hip&Leg akane.t				

：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）