

オリナス錦糸町店【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 una | close | 10:30~11:30 Basic nao.s | 10:30~11:30 Hip&Leg Rinako.M | 10:30~11:30 Waist nao.s | 10:30~11:30 Stretch & Conditioning mayuki.T | 10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna | 10:30~11:30 Shape up Waist Ruuna |
| 12:00~13:00 Basic Nene.Y | | 12:00~13:00 Back&Arm Rinako.M | 12:00~13:00 Basic Nene.Y | 12:00~13:00 Stretch & Conditioning mayuki.T | 12:00~13:00 Waist nao.s | 12:00~13:00 Back&Spine Sazuki | 12:00~13:00 Hip&Leg Rinako.M |
| 13:30~14:30 Pilates Barre una | | 13:30~14:30 Waist nao.s | 13:30~14:30 Back&Arm Rinako.M | 13:30~14:30 Basic nao.s | 13:30~14:30 Reset Flow mayuki.T | 13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna | 13:30~14:30 Basic Nene.Y |
| 15:00~16:00 Hip&Leg Rinako.M | | 15:00~16:00 Hip&Leg Rinako.M | | 15:00~16:00 Reset Flow mayuki.T | | 15:00~16:00 Basic Rinako.M | 15:00~16:00 Release&Strength Ruuna |
| 16:30~17:30 Basic Nene.Y | | | | | | 16:30~17:30 Power up Control Sazuki | 16:30~17:30 Back&Arm Rinako.M |
| 18:00~19:00 Back&Arm Rinako.M | | | | | | 18:00~19:00 Hip&Leg Rinako.M | 18:00~19:00 Basic Nene.Y |
| | | 18:00~19:00 Style up pilates mayuki.T | 18:00~19:00 Power up Control Sazuki | 18:00~19:00 Basic Nene.Y | 18:00~19:00 Back&Arm Rinako.M | 19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T | |
| | | 19:30~20:30 Reset Flow mayuki.T | 19:30~20:30 Basic Nene.Y | 19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T | 19:30~20:30 Body Balance una | | |
| | | 21:00~22:00 Basic Nene.Y | 21:00~22:00 Back&Spine Sazuki | 21:00~22:00 Basic Nene.Y | 21:00~22:00 Hip&Leg Rinako.M | | |

オリナス錦糸町店【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 Rinako.M | 10:30~11:30 Basic Nene.Y | 10:30~11:30 Back&Arm Rinako.M | 10:30~11:30 Jump to Burn Ruuna | 10:30~11:30 Body Balance una | 10:30~11:30 Basic Nene.Y | close |
| | 12:00~13:00 Reset Flow mayuki.T | 12:00~13:00 Hip&Leg Rinako.M | 12:00~13:00 Basic Nene.Y | 12:00~13:00 Back&Arm Rinako.M | 12:00~13:00 Basic Nene.Y | 12:00~13:00 Back&Arm Rinako.M | |
| | 13:30~14:30 Back&Arm Rinako.M | 13:30~14:30 Style up pilates mayuki.T | 13:30~14:30 Hip&Leg Rinako.M | 13:30~14:30 Shape up Waist Ruuna | 13:30~14:30 Waist sp Xmas nao.s | 13:30~14:30 Pilates Cardio Ruuna | |
| | 15:00~16:00 Style up pilates mayuki.T | | 15:00~16:00 Basic Nene.Y | | 15:00~16:00 Style up pilates mayuki.T | 15:00~16:00 Basic Nene.Y | |
| | | | | | 16:30~17:30 Basic nao.s | 16:30~17:30 Hip&Leg Rinako.M | |
| | | | | | 18:00~19:00 Stretch & Conditioning mayuki.T | 18:00~19:00 Shape up Waist Ruuna | |
| | 18:00~19:00 Back&Spine Sazuki | 18:00~19:00 Waist sp Xmas nao.s | 18:00~19:00 Reset Flow mayuki.T | 18:00~19:00 Basic nao.s | 19:30~20:30 Reset Flow mayuki.T | | |
| | 19:30~20:30 Basic nao.s | 19:30~20:30 Pilates Workout Ruuna | 19:30~20:30 Waist sp Xmas nao.s | 19:30~20:30 Reset Flow mayuki.T | | | |
| | 21:00~22:00 Power up Control Sazuki | 21:00~22:00 Basic nao.s | 21:00~22:00 Stretch & Conditioning mayuki.T | 21:00~22:00 Style up pilates mayuki.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。

オリナス錦糸町店【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 Basic Nene.Y | 10:30~11:30 Waist sp Xmas nao.s | 10:30~11:30 Basic Nene.Y | 10:30~11:30 Pilates Barre Ruuna | 10:30~11:30 Back&Arm Rinako.M | 10:30~11:30 Hip&Leg Rinako.M | close | 10:30~11:30 Style up pilates mayuki.T |
| 12:00~13:00 Pilates Cardio Ruuna | 12:00~13:00 Basic nao.s | 12:00~13:00 Hip&Leg Rinako.M | 12:00~13:00 Waist sp Xmas nao.s | 12:00~13:00 Body Balance una | 12:00~13:00 Reset Flow mayuki.T | | 12:00~13:00 Hip&Leg Rinako.M |
| 13:30~14:30 Basic Nene.Y | 13:30~14:30 Release&Strength Ruuna | 13:30~14:30 Basic Nene.Y | 13:30~14:30 Pilates Cardio Ruuna | 13:30~14:30 Style up pilates mayuki.T | 13:30~14:30 Waist sp Xmas nao.s | | 13:30~14:30 Reset Flow mayuki.T |
| 15:00~16:00 Shape up Waist Ruuna | | 15:00~16:00 Back&Arm Rinako.M | | 15:00~16:00 Hip&Leg Rinako.M | 15:00~16:00 Release&Strength Ruuna | | 15:00~16:00 Back&Arm Rinako.M |
| | | | | 16:30~17:30 Waist sp Xmas nao.s | 16:30~17:30 Basic Nene.Y | | |
| | | | | 18:00~19:00 Reset Flow mayuki.T | 18:00~19:00 Pilates Cardio Ruuna | | |
| 18:00~19:00 Reset Flow mayuki.T | 18:00~19:00 Back&Arm Rinako.M | 18:00~19:00 Release&Strength Ruuna | 18:00~19:00 Hip&Leg Rinako.M | 19:30~20:30 Basic nao.s | | | 18:00~19:00 Waist sp Xmas nao.s |
| 19:30~20:30 Waist sp Xmas nao.s | 19:30~20:30 Shape up Waist Ruuna | 19:30~20:30 Power up Control Sazuki | 19:30~20:30 Basic Nene.Y | | | | 19:30~20:30 Pilates Workout Ruuna |
| 21:00~22:00 Stretch & Conditioning mayuki.T | 21:00~22:00 Hip&Leg Rinako.M | 21:00~22:00 Pilates Barre Ruuna | 21:00~22:00 Back&Arm Rinako.M | | | | 21:00~22:00 Basic nao.s |

オリナス錦糸町店【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 Release&Strength Ruuna | 10:30~11:30 Back&Arm nao.s | 10:30~11:30 Hip&Leg Rinako.M | 10:30~11:30 Reset Flow mayuki.T | 10:30~11:30 Back&Arm Nene.Y | 年末年始休業 | 年末年始休業 |
| 12:00~13:00 Back&Arm nao.s | 12:00~13:00 Reset Flow mayuki.T | 12:00~13:00 Back&Arm Nene.Y | 12:00~13:00 Power up Control Sazuki | 12:00~13:00 Stretch & Conditioning mayuki.T | | |
| 13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna | 13:30~14:30 Style up pilates mayuki.T | 13:30~14:30 Release&Strength Rinako.M | 13:30~14:30 Basic mayuki.T | 13:30~14:30 Pilates Workout Ruuna | | |
| | 15:00~16:00 Basic nao.s | | 15:00~16:00 Shape up Waist Ruuna | 15:00~16:00 Basic Nene.Y | | |
| | | | 16:30~17:30 Stretch & Conditioning mayuki.T | 16:30~17:30 Style up pilates mayuki.T | | |
| | | | 18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna | 18:00~19:00 Reset Flow mayuki.T | | |
| 18:00~19:00 Stretch & Conditioning mayuki.T | 18:00~19:00 Hip&Leg Rinako.M | 18:00~19:00 Basic nao.s | 19:30~20:30 Back&Spine Sazuki | | | |
| 19:30~20:30 Basic Nene.Y | 19:30~20:30 Shape up Waist una | 19:30~20:30 Pilates Cardio Ruuna | | | | |
| 21:00~22:00 Reset Flow mayuki.T | 21:00~22:00 Release&Strength Rinako.M | 21:00~22:00 Waist nao.s | | | | |

👉：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）