

大森店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Style up pilates Yumi	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Saya.N	10:30~11:30 Power up Control Yumi	close	10:30~11:30 Body Balance Chihiro	10:30~11:30 Hip&Leg Saya.N
		12:00~13:00 Back&Arm Saya.N	12:00~13:00 Pilates Workout ayaka	12:00~13:00 Waist Chihiro		12:30~13:30 Back&Arm Yumi	12:30~13:30 Pilates Cardio Chihiro
		13:30~14:30 Hip Punch Saya.N	13:30~14:30 Reset Flow ayaka	13:30~14:30 Release&Strength Yumi			
		15:00~16:00 Waist Yumi	15:00~16:00 Animal Stretch Yumi	15:00~16:00 Back&Arm Chihiro			
		17:30~18:30 Pilates Barre Yumi	17:30~18:30 Hip&Leg Saya.N				
					18:00~19:00 Hip Punch Saya.N	18:00~19:00 Basic Yumi	
					19:30~20:30 Power up Control Yumi	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Saya.N	
					21:00~22:00 Back&Arm Saya.N	21:00~22:00 Pilates Barre Yumi	

大森店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Saya.N	10:30~11:30 Back&Spine ayaka	10:30~11:30 Hip&Leg Yumi	close	10:30~11:30 Style up pilates Yumi	10:30~11:30 Basic Chihiro	
	12:30~13:30 Animal Stretch Yumi	12:00~13:00 Waist Chihiro	12:00~13:00 Pilates Workout Yumi		12:30 Waist Chihiro	12:30 Pilates Barre Yumi	
		13:30~14:30 Hip Punch Saya.N	13:30~14:30 Body Balance Chihiro				
		15:00~16:00 Basic Chihiro	15:00~16:00 Waist Chihiro				
		17:30~18:30 Style up pilates ayaka					
18:00~19:00 Waist NAOMIT	18:00~19:00 Pilates Cardio Chihiro				18:00~19:00 Jump to Burn Chihiro	18:00~19:00 Back&Arm Saya.N	18:00~19:00 Body Balance Chihiro
19:30~20:30 Jump to Burn Chihiro	19:30~20:30 Back&Arm ayaka				19:30~20:30 Hip&Leg Saya.N	19:30~20:30 Reset Flow Yumi	19:30~20:30 Back&Arm Saya.N
21:00~22:00 Basic NAOMIT	21:00~22:00 Power up Control ayaka				21:00~22:00 Stretch & Conditioning Saya.N	21:00~22:00 Hip Punch Saya.N	21:00~22:00 Hip&Leg Saya.N

：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。

大森店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Release&Strength ayaka	10:30～11:30 Pilates Cardio Chihiro	10:30～11:30 Animal Stretch Yumi	close	10:30～11:30 Back&Arm Saya.N	10:30～11:30 Reset Flow ayaka		10:30～11:30 Jump to Burn Chihiro
12:30～13:30 Waist Chihiro	12:30～13:30 Hip&Leg Saya.N	12:30～13:30 Back&Spine ayaka		12:30～13:30 Power up Control Yumi	12:30～13:30 Release&Strength ayaka		12:30～13:30 Hip&Leg Saya.N
	13:30～14:30 Jump to Burn Chihiro	13:30～14:30 Basic Yumi					
	15:00～16:00 Back&Arm Saya.N	15:00～16:00 Style up pilates ayaka					
	17:30～18:30 Basic 未						
18:00～19:00 Stretch & Conditioning Saya.N				18:00～19:00 Pilates Cardio ayaka	18:00～19:00 Hip Punch Saya.N	18:00～19:00 Animal Stretch Yumi	18:00～19:00 Reset Flow ayaka
19:30～20:30 Pilates Barre Yumi				19:30～20:30 Basic Chihiro	19:30～20:30 Jump to Burn Chihiro	19:30～20:30 Basic Chihiro	19:30～20:30 Pilates Cardio ayaka
21:00～22:00 Back&Spine Yumi				21:00～22:00 Style up pilates ayaka	21:00～22:00 Waist Chihiro	21:00～22:00 Pilates Workout Yumi	21:00～22:00 Basic Yumi

大森店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Back&Arm Saya.N	10:30～11:30 Basic Chihiro	close	10:30～11:30 Hip Punch Saya.N	10:30～11:30 Basic Chihiro		10:30～11:30 Back&Arm Saya.N
12:00～13:00 Body Balance Chihiro	12:00～13:00 Shape up Waist Yumi		12:30～13:30 Stretch & Conditioning Saya.N	12:30～13:30 Back&Spine Yumi		12:30～13:30 Basic Chihiro
13:30～14:30 Basic Yumi	13:30～14:30 Jump to Burn Chihiro					
15:00～16:00 Shape up Waist Saya.N	15:00～16:00 Hip&Leg Yumi					
17:30～18:30 Release&Strength Yumi						
			18:00～19:00 Basic Chihiro	18:00～19:00 Shape up Waist Saya.N	18:00～19:00 Style up pilates ayaka	18:00～19:00 Hip&Leg Yumi
			19:30～20:30 Waist NAOMI.T	19:30～20:30 Animal Stretch Yumi	19:30～20:30 Hip Punch Saya.N	19:30～20:30 Pilates Workout Yumi
			21:00～22:00 Body Balance Chihiro	21:00～22:00 Back&Arm Saya.N	21:00～22:00 Release&Strength Yumi	21:00～22:00 Shape up Waist Saya.N

：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）