

店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 Shape up Waist mai.K	10:30~11:30 Pilates Workout Kalia	close	10:30~11:30 Hip Punch Uka	10:30~11:30 Hip&Leg ayana.S	10:30~11:30 Release&Strength mai.k	10:30~11:30 Jump to Burn Uka	10:30~11:30 Basic ayana.S	
12:00~13:00 Back&Arm Youko.Y	12:00~13:00 Waist mai.k		12:00~13:00 Body Balance mai.k	12:30~13:30 Shape up Waist mai.k	12:00~13:00 Waist Youko.Y	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	12:00~13:00 Pilates Barre Youko.Y	
13:30~14:30 Basic ayana.S	13:30~14:30 Hip Punch Uka		13:30~14:30 Back&Arm Uka		13:30~14:30 Body Balance mai.K	13:30~14:30 Basic ayana.S	13:30~14:30 Hip&Leg ayana.S	
15:00~16:00 Pilates Barre Youko.Y	15:00~16:00 Body Balance mai.k						15:00~16:00 Hip Punch Uka	
17:30~18:30 Hip&Leg ayana.S							17:30~18:30 Waist Youko.Y	
				18:00~19:00 Pilates Workout Minami	18:00~19:00 Body Balance Kurumi	18:00~19:00 Basic ayana.S	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Uka	
				19:30~20:30 Basic mai.k	19:30~20:30 Jump to Burn Uka	19:30~20:30 Pilates Barre Youko.Y	19:30~20:30 Pilates Cardio natsuko	
				21:00~22:00 Pilates Cardio Minami	21:00~22:00 Basic ayana.S	21:00~22:00 Hip&Leg ayana.S	21:00~22:00 Power up Control natsuko	

店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Hip&Leg karin.N	close	10:30~11:30 Shape up Waist natsuko	10:30~11:30 Body Balance mai.K	10:30~11:30 Basic ayana.S	10:30~11:30 Back&Arm Youko.Y	10:30~11:30 Pilates Barre Youko.Y	10:30~11:30 Hip Punch Uka
12:00~13:00 Body Balance mai.k		12:00~13:00 Stretch & Conditioning Uka	12:30~13:30 Hip Punch Uka	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	12:00~13:00 Pilates Barre Youko.Y	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	12:00~13:00 Basic ayana.S
13:30~14:30 Basic karin.N		13:30~14:30 Back&Spine natsuko		13:30~14:30 Pilates Barre Youko.Y	13:30~14:30 Hip&Leg ayana.S	13:30~14:30 Waist Youko.Y	13:30~14:30 Jump to Burn Uka
15:00~16:00 Shape up Waist mai.k						15:00~16:00 Basic ayana.S	15:00~16:00 Hip&Leg ayana.S
							17:30~18:30 Release&Strength mai.K
			18:00~19:00 Hip&Leg ayana.S	18:00~19:00 Pilates Barre Youko.Y	18:00~19:00 Back&Arm Youko.Y	18:00~19:00 Back&Spine natsuko	
			19:30~20:30 Hip Punch Kurumi	19:30~20:30 Hip&Leg ayana.S	19:30~20:30 Shape up Waist Mai	19:30~20:30 Pilates Workout natsuko	
			21:00~22:00 Basic ayana.S	21:00~22:00 Waist Youko.Y	21:00~22:00 Power up Control Mai	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Uka	

👉: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。



店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Waist mai.K	10:30~11:30 Power up Control Mai	10:30~11:30 Basic ayana.S	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30~11:30 Release&Strength mai.K	10:30~11:30 Shape up Waist mai.K	close
	12:00~13:00 Jump to Burn Uka	12:30~13:30 Back&Arm Uka	12:00~13:00 Power up Control Yui.K	12:00~13:00 Waist mai.K	12:00~13:00 Back&Spine Wakana	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	
	13:30~14:30 Body Balance mai.K		13:30~14:30 Hip&Leg ayana.S	13:30~14:30 Power up Control Yui.K	13:30~14:30 Stretch & Conditioning UKa	13:30~14:30 Release&Strength mai.K	
			15:00~16:00 Body Balance mai.K		15:00~16:00 Animal Stretch Wakana	15:00~16:00 Basic ayana.S	
				17:30~18:30 Pilates Cardio Yui.K		17:30~18:30 Body Balance mai.k	
	18:00~19:00 Animal Stretch ririka	18:00~19:00 Hip&Leg Kurumi		18:00~19:00 Basic ayana.S			
	19:30~20:30 Power up Control ririka	19:30~20:30 Basic ayana.S		19:30~20:30 Release&Strength mai.K			
	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Uka	21:00~22:00 Back&Spine Mai		21:00~22:00 Hip&Leg ayana.S			

店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30~11:30 Basic ayana.S	10:30~11:30 Hip&Leg ayana.S	10:30~11:30 Shape up Waist mai.K	10:30~11:30 Back&Spine Wakana	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30~11:30 Back&Spine Yui.K	close
12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	12:30~13:30 Body Balance mai.K	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Uka	12:00~13:00 Basic mai.K	12:00~13:00 Hip&Leg ayana.S	
13:30~14:30 Shape up Waist mai.K		13:30~14:30 Release&Strength mai.K	13:30~14:30 Pilates Workout Wakana	13:30~14:30 Jump to Burn Uka	13:30~14:30 Body Balance mai.K	
				15:00~16:00 Waist mai.K	15:00~16:00 Shape up Waist Yui.K	
				17:30~18:30 Power up Control Yui.K		
18:00~19:00 Waist mai.K	18:00~19:00 Power up Control Yui.K	18:00~19:00 Hip Punch Uka	18:00~19:00 Hip&Leg ayana.S			
19:30~20:30 Stretch & Conditioning Kurumi	19:30~20:30 Back&Spine Yui.K	19:30~20:30 Basic ayana.S	19:30~20:30 Hip Punch Uka			
21:00~22:00 Hip Punch Uka	21:00~22:00 Back&Arm Uka	21:00~22:00 Jump to Burn Uka	21:00~22:00 Basic ayana.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)

