

溝の口店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 Back&Arm U.	10:30～11:30 Basic Nonka.k	10:30～11:30 Hip&Leg Mari.y	close	10:30～11:30 Waist Nonka.k	10:30～11:30 Hip&Leg Nonka.k	
	12:30～13:30 Waist U.	12:00～13:00 Hip&Leg Mari.y	12:30～13:30 Back&Arm Nonka.k		12:00～13:00 Jump to Burn U.	12:30～13:30 Body Balance Mari.y	
		13:30～14:30 Waist Nonka.k	14:30～15:30 Basic Mari.y		13:30～14:30 Back&Arm Nonka.k		
		15:00～16:00 Back&Arm natsumi.n			15:00～16:00 Stretch & Conditioning U.		
			16:30～17:30 Waist Nonka.k				
		17:30～18:30 Body Balance Mari.y			17:30～18:30 Basic Nonka.k		
18:00～19:00 Back&Arm U.	18:00～19:00 Body Balance Mari.y					18:00～19:00 Basic U.	18:00～19:00 Hip&Leg Chisaki.S
19:30～20:30 Hip&Leg Nonka.k	19:30～20:30 Jump to Burn U.					19:30～20:30 Back&Arm Mari.y	19:30～20:30 Basic Nonka.k
21:00～22:00 Waist Nonka.k	21:00～22:00 Hip&Leg Mari.y					21:00～22:00 Jump to Burn U.	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S

溝の口店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Jump to Burn U.	10:30～11:30 Back&Arm Nonka.k	10:30～11:30 Waist Mari.y	close	close	10:30～11:30 Stretch & Conditioning U.		10:30～11:30 Back&Arm Mari.y
12:30～13:30 Waist U.	12:00～13:00 Body Balance Mari.y	12:30～13:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S			12:30～13:30 Basic 未確定		12:30～13:30 Jump to Burn U.
	13:30～14:30 Basic Nonka.k	14:30～15:30 Back&Arm Mari.y					
	15:00～16:00 Hip&Leg Mari.y						
		16:30～17:30 Hip&Leg Chisaki.S					
	17:30～18:30 Waist Nonka.k						
18:00～19:00 Basic Mari.y					18:00～19:00 Waist Nonka.k	18:00～19:00 Body Balance Mari.y	18:00～19:00 Basic 未確定
19:30～20:30 Hip&Leg Nonka.k					19:30～20:30 Back&Arm Nonka.k	19:30～20:30 Hip&Leg Mari.y	19:30～20:30 Waist NAOMI.T
21:00～22:00 Back&Arm Mari.y					21:00～22:00 Basic 未確定	21:00～22:00 Basic 未確定	21:00～22:00 Hip&Leg NAOMI.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時間前を切ったの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。

溝の口店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年5月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Waist NAOMI.T	10:30～11:30 Basic 未確定	close	10:30～11:30 Waist NAOMI.T	10:30～11:30 Body Balance Mari.y		10:30～11:30 Hip&Leg NAOMI.T	10:30～11:30 Basic MOMOKA.K
12:00～13:00 Basic 未確定	12:30～13:30 Body Balance Mari.y		12:30～13:30 Stretch & Conditioning U.	12:30～13:30 Basic 未確定		12:30～13:30 Basic 未確定	12:00～13:00 Waist NAOMI.T
13:30～14:30 Hip&Leg NAOMI.T	14:30～15:30 Basic 未確定						13:30～14:30 Back&Arm MOMOKA.K
15:00～16:00 Basic 未確定							15:00～16:00 Hip&Leg NAOMI.T
	16:30～17:30 Waist Mari.y						
17:30～18:30 Back&Arm U.							17:30～18:30 Basic 未確定
			18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Hip&Leg NAOMI.T	18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Waist NAOMI.T	
			19:30～20:30 Back&Arm Mari.y	19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Back&Arm Yuka.F	19:30～20:30 Basic 未確定	
			21:00～22:00 Body Balance Mari.y	21:00～22:00 Waist NAOMI.T	21:00～22:00 Basic Yuka.F	21:00～22:00 Hip&Leg NAOMI.T	

溝の口店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Body Balance Mari.y	close	10:30～11:30 Basic 未確定	10:30～11:30 Back&Arm Mari.y		10:30～11:30 Basic 未確定	10:30～11:30 Waist NAOMI.T
12:30～13:30 Basic NAOMI.T		12:30～13:30 Body Balance Mari.y	12:30～13:30 Jump to Burn U.		12:30～13:30 Hip&Leg NAOMI.T	12:00～13:00 Stretch & Conditioning U.
14:30～15:30 Back&Arm Mari.y						13:30～14:30 Hip&Leg Mari.y
						15:00～16:00 Basic NAOMI.T
16:30～17:30 Waist NAOMI.T						
						17:30～18:30 Body Balance Mari.y
		18:00～19:00 Jump to Burn U.	18:00～19:00 Waist NAOMI.T	18:00～19:00 Hip&Leg Nonka.k	18:00～19:00 Basic Mari.y	
		19:30～20:30 Waist NAOMI.T	19:30～20:30 Hip&Leg NAOMI.T	19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Stretch & Conditioning U.	
		21:00～22:00 Hip&Leg U.	21:00～22:00 Basic 未確定	21:00～22:00 Back&Arm Nonka.k	21:00～22:00 Waist Mari.y	

：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）