

住道店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4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 Pilates Barre asuka	10：30-11：30 Jump to Burn RIO	10：30-11：30 Waist nono	close	10：30-11：30 Hip&Leg asuka	10：30-11：30 Shape up Waist RIO	
	12：30-13：30 Basic Lica	12：00-13：00 Basic Lica	12：30-13：30 Back&Arm RIO		12：00-13：00 Basic Lica	12：30-13：30 Basic nono	
		13：30-14：30 Shape up Waist RIO	14：30-15：30 Basic Lica		13：30-14：30 Pilates Cardio RIO		
		15：00-16：00 Basic Lica	16：30-17：30 Pilates Cardio RIO		15：00-16：00 Release&Strength asuka		
		17：30-18：30 Waist nono			17：30-18：30 Basic nono		
18：00-19：00 Release&Strength asuka	18：00-19：00 Basic nono					18：00-19：00 Pilates Barre asuka	18：00-19：00 Waist nono
19：30-20：30 Basic Lica	19：30-20：30 Jump to Burn RIO					19：30-20：30 Basic Lica	19：30-20：30 Pilates Cardio RIO
21：00-22：00 Hip&Leg asuka	21：00-22：00 Waist nono					21：00-22：00 Jump to Burn asuka	21：00-22：00 Basic Lica

住道店【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 Basic Lica	10：30-11：30 Basic nono	10：30-11：30 Pilates Barre asuka	close	10：30-11：30 Back&Arm RIO	10：30-11：30 Pilates Cardio RIO		10：30-11：30 Hip&Leg Lica
12：30-13：30 Waist nono	12：00-13：00 Hip&Leg asuka	12：30-13：30 Waist nono		12：30-13：30 Basic Lica	12：30-13：30 Stretch & Conditioning ayu		12：30-13：30 Jump to Burn asuka
	13：30-14：30 Basic Lica	14：30-15：30 Hip&Leg asuka					
	15：00-16：00 Waist nono	16：30-17：30 Basic nono					
	17：30-18：30 Jump to Burn asuka						
18：00-19：00 Shape up Waist RIO				18：00-19：00 Basic Lica	18：00-19：00 Waist nono	18：00-19：00 Pilates Cardio RIO	18：00-19：00 Basic 未定
19：30-20：30 Waist ayu				19：30-20：30 Hip&Leg asuka	19：30-20：30 Back&Arm ayu	19：30-20：30 Basic nono	19：30-20：30 Pilates Barre asuka
21：00-22：00 Stretch & Conditioning ayu				21：00-22：00 Pilates Barre asuka	21：00-22：00 Basic nono	21：00-22：00 Release&Strength RIO	21：00-22：00 Basic 未定

：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。

住道店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年3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 Basic 未定	close	close	10：30-11：30 Stretch & Conditioning aina	10：30-11：30 Back&Spine aina		10：30-11：30 Shape up Waist aina	10：30-11：30 Jump to Burn RIO
12：00-13：00 Waist asuka			12：30-13：30 Back&Arm RIO	12：30-13：30 Stretch & Conditioning aina		12：30-13：30 Basic rin	12：00-13：00 Hip&Leg Lica
13：30-14：30 Basic 未定							13：30-14：30 Basic 未定
15：00-16：00 Release&Strength asuka							15：00-16：00 Back&Arm RIO
17：30-18：30 Pilates Barre asuka							17：30-18：30 Basic 未定
			18：00-19：00 Basic Lica	18：00-19：00 Hip&Leg Lica	18：00-19：00 Jump to Burn RIO	18：00-19：00 Basic Lica	
			19：30-20：30 Hip&Leg Lica	19：30-20：30 Basic 未定	19：30-20：30 Release&Strength RIO	19：30-20：30 Back&Spine Karin	
			21：00-22：00 Shape up Waist RIO	21：00-22：00 Pilates Cardio RIO	21：00-22：00 Basic 未定	21：00-22：00 Pilates Barre Karin	

住道店【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 Hip&Leg asuka	close	10：30-11：30 Back&Spine aina	10：30-11：30 Back&Arm aina		10：30-11：30 Hip&Leg Lica	10：30-11：30 Back&Arm RIO
12：30-13：30 Waist RIO		12：30-13：30 Stretch & Conditioning aina	12：30-13：30 Pilates Barre asuka		12：30-13：30 Back&Spine aina	12：00-13：00 Basic RIO
14：30-15：30 Jump to Burn asuka						13：30-14：30 Waist asuka
16：30-17：30 Pilates Cardio RIO						15：00-16：00 Pilates Cardio RIO
						17：30-18：30 Release&Strength asuka
		18：00-19：00 Back&Arm RIO	18：00-19：00 Release&Strength RIO	18：00-19：00 Basic Lica	18：00-19：00 Waist asuka	
		19：30-20：30 Basic asuka	19：30-20：30 Back&Arm RIO	19：30-20：30 Hip&Leg Lica	19：30-20：30 Release&Strength RIO	
		21：00-22：00 Jump to Burn asuka	21：00-22：00 Hip&Leg Lica	21：00-22：00 Basic 未定	21：00-22：00 Pilates Barre asuka	

：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）