

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 Shape up Waist kanoka	10:30~11:30 Basic Sayoko.k	10:30~11:30 Pilates Barre kanoka	close	10:30~11:30 Shape up Waist kanoka	10:30~11:30 Waist Ai.Y	
	12:30~13:30 Basic Sayoko.k	12:00~13:00 Pilates Cardio kanoka	12:30~13:30 Basic Sayoko.k		12:00~13:00 Hip&Leg Miharu.H	12:30~13:30 Jump to Burn kanoka	
		13:30~14:30 Basic Ai.Y	14:30~15:30 Shape up Waist kanoka		13:30~14:30 Release&Strength kanoka		
		15:00~16:00 Jump to Burn kanoka			15:00~16:00 Back&Arm kanoka		
			16:30~17:30 Hip&Leg Miharu.H				
18:00~19:00 Back&Arm Miharu.H	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y	17:30~18:30 Waist Ai.Y			17:30~18:30 Basic Miharu.H	18:00~19:00 Hip&Leg Miharu.H	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y
19:30~20:30 Hip&Leg Miharu.H	19:30~20:30 Basic Sayoko.k					19:30~20:30 Release&Strength Miharu.H	19:30~20:30 Basic Sayoko.k
21:00~22:00 Basic Ai.Y	21:00~22:00 Waist Ai.Y					21:00~22:00 Basic Sayoko.k	21:00~22:00 Waist Ai.Y

店【4月9日～4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 Ai.Y	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Ai.Y	10:30~11:30 Pilates Cardio Miharu.H	close	close	10:30~11:30 Basic Ai.Y		10:30~11:30 Back&Arm Miharu.H
12:30~13:30 Waist Ai.Y	12:00~13:00 Hip&Leg Miharu.H	12:30~13:30 Basic Sayoko.k			12:30~13:30 Waist Ai.Y		12:30~13:30 Pilates Barre Miharu.H
	13:30~14:30 Back&Arm Miharu.H	14:30~15:30 Release&Strength Miharu.H					
	15:00~16:00 Basic Ai.Y						
		16:30~17:30 Basic Sayoko.k					
18:00~19:00 Back&Arm Miharu.H	17:30~18:30 Pilates Barre Miharu.H				18:00~19:00 Pilates Cardio kanoka	18:00~19:00 Basic Sayoko.k	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y
19:30~20:30 Pilates Cardio Miharu.H					19:30~20:30 Basic Sayoko.k	19:30~20:30 Waist Ai.Y	19:30~20:30 Basic 未定
21:00~22:00 Basic Sayoko.k					21:00~22:00 Pilates Barre kanoka	21:00~22:00 Basic Sayoko.k	21:00~22:00 Waist Ai.Y

：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【4月17日～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 Pilates Barre Miharu.H	10:30～11:30 Basic Sayoko.k	close	10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Hip&Leg Miharu.H		10:30～11:30 Stretch & Conditioning Ai.Y	10:30～11:30 Basic 未定
12:00～13:00 Basic 未定	12:30～13:30 Jump to Burn kanoka		12:30～13:30 Pilates Cardio kanoka	12:30～13:30 Back&Arm 未定		12:30～13:30 Shape up Waist kanoka	12:00～13:00 Release&Strength kanoka
13:30～14:30 Waist Ai.Y	14:30～15:30 Basic Sayoko.k						13:30～14:30 Basic Sayoko.k
15:00～16:00 Hip&Leg Miharu.H							15:00～16:00 Shape up Waist kanoka
17:30～18:30 Basic Ai.Y	16:30～17:30 Shape up Waist kanoka		18:00～19:00 Waist Ai.Y	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Pilates Barre Miharu.H	18:00～19:00 Basic Sayoko.k	17:30～18:30 Back&Arm 未定
			19:30～20:30 Hip&Leg Miharu.H	19:30～20:30 Stretch & Conditioning Ai.Y	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Back&Arm 未定	
			21:00～22:00 Basic Ai.Y	21:00～22:00 Jump to Burn kanoka	21:00～22:00 Back&Arm 未定	21:00～22:00 Basic 未定	

店【4月25日～4月30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 Waist Ai.Y	close	10:30～11:30 Shape up Waist kanoka	10:30～11:30 Basic 未定		10:30～11:30 Waist Ai.Y	10:30～11:30 Back&Arm 未定
12:30～13:30 Back&Arm 未定		12:30～13:30 Basic Sayoko.k	12:30～13:30 Release&Strength kanoka		12:30～13:30 Hip&Leg Miharu.H	12:00～13:00 Basic 未定
14:30～15:30 Pilates Cardio Miharu.H						13:30～14:30 Hip&Leg Miharu.H
						15:00～16:00 Basic Sayoko.k
16:30～17:30 Basic Sayoko.k						
		18:00～19:00 Jump to Burn kanoka	18:00～19:00 Back&Arm 未定	18:00～19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y	18:00～19:00 Shape up Waist kanoka	17:30～18:30 Release&Strength Miharu.H
		19:30～20:30 Back&Arm 未定	19:30～20:30 Waist Ai.Y	19:30～20:30 Pilates Cardio Miharu.H	19:30～20:30 Basic Sayoko.k	
		21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Pilates Barre Miharu.H	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Jump to Burn kanoka	

：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：9:00～19:00

※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）