

溝の口店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

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

溝の口店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 Jump to Burn U.		10:30~11:30 Basic Mari.y	10:30~11:30 Waist Nonka.k	10:30~11:30 Basic Nonka.k	close	10:30~11:30 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.
12:30~13:30 Back&Arm Nonka.k		12:30~13:30 Waist U.	12:00~13:00 Hip&Leg Miharu.K	12:30~13:30 Jump to Burn Haruka.M		12:30~13:30 Waist Nonka.k	12:30~13:30 Hip&Leg Mari.y
			13:30~14:30 Body Balance Mari.y	14:30~15:30 Waist Nonka.k			
			15:00~16:00 Basic Miharu.K				
				16:30~17:30 Stretch & Conditioning Haruka.M			
			17:30~18:30 Back&Arm Mari.y				
18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Basic Nonka.k	18:00~19:00 Back&Arm Miharu.K				18:00~19:00 Body Balance Mari.y	18:00~19:00 Waist Nonka.k
19:30~20:30 Basic Nonka.k	19:30~20:30 Waist Mari.y	19:30~20:30 Basic Nonka.k				19:30~20:30 Hip&Leg natsumi.n	19:30~20:30 Back&Arm Mari.y
21:00~22:00 Body Balance Mari.y	21:00~22:00 Back&Arm Nonka.k	21:00~22:00 Hip&Leg Miharu.K			21:00~22:00 Back&Arm natsumi.n	21:00~22:00 Basic Nonka.k	

・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。

溝の口店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~11:30 Body Balance Mari.y	10:30~11:30 Back&Arm U.	10:30~11:30 Hip&Leg U.	close	10:30~11:30 Jump to Burn U.	10:30~11:30 Basic Nonka.k	
	12:30~13:30 Back&Arm Nonka.k	12:00~13:00 Basic Nonka.k	12:30~13:30 Waist Nonka.k		12:30~13:30 Hip&Leg U.	12:30~13:30 Back&Arm Nonka.k	
		13:30~14:30 Jump to Burn U.	14:30~15:30 Stretch & Conditioning U.				
		15:00~16:00 Hip&Leg U.					
			16:30~17:30 Back&Arm Noaka.k				
		17:30~18:30 Waist Nonka.k					
18:00~19:00 Jump to Burn U.	18:00~19:00 Hip&Leg U.				18:00~19:00 Waist Nonka.k	18:00~19:00 Back&Arm U.	18:00~19:00 Basic Nonka.k
19:30~20:30 Basic Mari.y	19:30~20:30 Waist Nonka.k				19:30~20:30 Hip&Leg U.	19:30~20:30 Waist Nonka.k	19:30~20:30 Jump to Burn U.
21:00~22:00 Waist U.	21:00~22:00 Stretch & Conditioning U.				21:00~22:00 Basic Nonka.k	21:00~22:00 Hip&Leg U.	21:00~22:00 Back&Arm U.

溝の口店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 Hip&Leg Nonka.k	10:30~11:30 Waist Mari.y	10:30~11:30 Hip&Leg Nonka.k	close	10:30~11:30 Hip&Leg Nonka.k	10:30~11:30 Waist Nonka.k
12:30~13:30 Body Balance Mari.y	12:00~13:00 Hip&Leg U.	12:30~13:30 Basic Mari.y		12:00~13:00 Basic 未確定	12:30~13:30 Hip&Leg Nonka.k
	13:30~14:30 Basic Mari.y	14:30~15:30 Waist Nonka.k		13:30~14:30 Waist U.	
	15:00~16:00 Jump to Burn U.			15:00~16:00 Back&Arm Nonka.k	
		16:30~17:30 Body Balance Mari.y			
	17:30~18:30 Back&Arm Mari.y			17:30~18:30 Basic 未確定	
18:00~19:00 Hip&Leg U.					18:00~19:00 Back&Arm Mari.y
19:30~20:30 Basic Mari.y					19:30~20:30 Stretch & Conditioning U.
21:00~22:00 Waist U.					21:00~22:00 Body Balance 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）