

南大沢店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月10日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Release&Strength yukino	10:30~11:30 Back&Arm mizuki.K	close	close	10:30~11:30 Waist mizuki.K	10:30~11:30 Jump to Burn yukino
		12:30~13:30 Hip&Leg mizuki.K	12:30~13:30 Basic Aoi.M			12:30~13:30 Hip&Leg Aoi.M	12:30~13:30 Basic yukino
		14:30~15:30 Jump to Burn yukino	14:30~15:30 Stretch & Conditioning mizuki.K				
		16:30~17:30 Basic mizuki.K	16:30~17:30 Waist Aoi.M				
						18:00~19:00 Release&Strength yukino	18:00~19:00 Waist Aoi.M
						19:30~20:30 Basic Aoi.M	19:30~20:30 Stretch & Conditioning mizuki.K
						21:00~22:00 Shape up Waist yukino	21:00~22:00 Back&Arm Aoi.M

南大沢店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~11:30 Basic Aoi.M	10:30~11:30 Back&Arm mizuki.K	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg Aoi.M	10:30~11:30 Waist mizuki.K	
	12:30~13:30 Release&Strength yukino	12:30~13:30 Jump to Burn mizuki.H			12:30~13:30 Basic mizuki.K	12:30~13:30 Back&Arm mizuki.K	
		14:30~15:30 Hip&Leg Aoi.M					
		16:30~17:30 Basic yukino					
	18:00~19:00 Basic mizuki.K	18:00~19:00 Jump to Burn mizuki.K			18:00~19:00 Stretch & Conditioning yukino	18:00~19:00 Basic Aoi.M	18:00~19:00 Waist arisa
	19:30~20:30 Hip&Leg Aoi.M	19:30~20:30 Back&Arm yukino			19:30~20:30 Back&Arm mizuki.K	19:30~20:30 Shape up Waist yukino	19:30~20:30 Basic Aoi.M
	21:00~22:00 Stretch & Conditioning mizuki.K	21:00~22:00 Waist mizuki.K			21:00~22:00 Jump to Burn yukino	21:00~22:00 Hip&Leg Aoi.M	21:00~22:00 Back&Arm arisa

- 👉: 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。

南大沢店【1月17日～1月24日スケジュール】

2025年1月10日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30~11:30 Waist yukino	10:30~11:30 Basic Aoi.M	close	close	10:30~11:30 Back&Arm mizuki.K	10:30~11:30 Basic mizuki.K		10:30~11:30 Hip&Leg Aoi.M		
12:30~13:30 Jump to Burn mizuki.K	12:30~13:30 Release&Strength yukino			12:30~13:30 Release&Strength yukino	12:30~13:30 Waist Aoi.M	12:30~13:30		12:30~13:30 Basic mizuki.K	
	14:30~15:30 Back&Arm mizuki.K								
	16:30~17:30 Shape up Waist yukino								
18:00~19:00 Stretch & Conditioning Aoi.M						18:00~19:00 Hip&Leg Aoi.M	18:00~19:00 Release&Strength yukino	18:00~19:00 Basic Aoi.M	18:00~19:00 Jump to Burn yuki.H
19:30~20:30 Hip&Leg mizuki.K						19:30~20:30 Jump to Burn yukino	19:30~20:30 Hip&Leg Aoi.M	19:30~20:30 Waist mizuki.K	19:30~20:30 Back&Arm mizuki.K
21:00~22:00 Basic Aoi.M						21:00~22:00 Basic Aoi.M	21:00~22:00 Shape up Waist yukino	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Aoi.M	21:00~22:00 Waist yuki.H

南大沢店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30~11:30 Waist Mayu.K	close	close	10:30~11:30 Basic Aoi.M	10:30~11:30 Release&Strength yukino		10:30~11:30 Waist Aoi.M		
12:30~13:30 Hip&Leg Aoi.M			12:30~13:30 Back&Arm Aoi.M	12:30~13:30 Shape up Waist yukino		12:30~13:30 Hip&Leg Aoi.M		
14:30~15:30 Basic Mayu.K								
16:30~17:30 Jump to Burn mizuki.K								
					18:00~19:00 Jump to Burn yukino	18:00~19:00 Basic mizuki.K	18:00~19:00 Stretch & Conditioning mizuki.K	18:00~19:00 Release&Strength yukino
					19:30~20:30 Release&Strength yukino	19:30~20:30 Back&Arm Aoi.M	19:30~20:30 Shape up Waist Aoi.M	19:30~20:30 Basic mizuki.K
					21:00~22:00 Hip&Leg mizuki.K	21:00~22:00 Waist mizuki.K	21:00~22:00 Basic yukino	21:00~22:00 Jump to Burn mizuki.K

👉：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

※上記受付時間外は電話でのお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）