

亀有店【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 Shape up Waist Kanoka | 10:30~11:30 Basic Ai.Y | | 10:30~11:30 Hip&Leg Miharu.H | 10:30~11:30 Basic Ai.Y | 10:30~11:30 Waist Ai.Y | close | 10:30~11:30 Back&Arm Kanoka |
| 12:30~13:30 Back&Arm Kanoka | 12:30~13:30 Waist Ai.Y | | 12:30~13:30 Pilates Barre Miharu.H | 12:00~13:00 Hip&Leg Miharu.H | 12:30~13:30 Back&Arm Miharu.H | | 12:30~13:30 Pilates Cardio Kanoka |
| | | | | 13:30~14:30 Pilates Cardio Kanoka | 14:30~15:30 Basic Ai.Y | | |
| | | | | 15:00~16:00 Waist Ai.Y | | | |
| | | | | | 16:30~17:30 Hip&Leg Miharu.H | | |
| 18:00~19:00 Hip&Leg Miharu.H | 18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y | 18:00~19:00 Back&Arm Miharu.H | 18:00~19:00 Shape up Waist Kanoka | 17:30~18:30 Release&Strength Miharu.H | | | 18:00~19:00 Waist Ai.Y |
| 19:30~20:00 Basic Kanoka | 19:30~20:00 Pilates Cardio Kanoka | 19:30~20:00 Pilates Barre Miharu.H | 19:30~20:00 Basic Ai.Y | | | | 19:30~20:00 Release&Strength Kanoka |
| 21:00~22:00 Pilates Barre Miharu.H | 21:00~22:00 Hip&Leg Kanoka | 21:00~22:00 Basic Ai.Y | 21:00~22:00 Back&Arm Kanoka | | | | 21:00~22:00 Basic Ai.Y |

亀有店【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 Shape up Waist Kanoka | | 10:30~11:30 Release&Strength Miharu.H | 10:30~11:30 Shape up Waist Kanoka | 10:30~11:30 Basic Ai.Y | close | 10:30~11:30 Waist Ai.Y | 10:30~11:30 Pilates Barre Miharu.H |
| 12:30~13:30 Stretch & Conditioning Ai.Y | | 12:30~13:30 Basic 未定 | 12:00~13:00 Waist Ai.Y | 12:30~13:30 Pilates Barre Miharu.H | | 12:30~13:30 Basic Miharu.H | 12:30~13:30 Hip&Leg Miharu.H |
| | | | 13:30~14:30 Basic Ai.Y | 14:30~15:30 Waist Ai.Y | | | |
| | | | 15:00~16:00 Pilates Barre Kanoka | | | | |
| | | | | 16:30~17:30 Release&Strength Miharu.H | | | |
| 18:00~19:00 Basic 未定 | 18:00~19:00 Pilates Cardio Kanoka | 18:00~19:00 Back&Arm Kanoka | 17:30~18:30 Basic 未定 | | | 18:00~19:00 Shape up Waist Kanoka | 18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y |
| 19:30~20:30 Hip&Leg Miharu.H | 19:30~20:30 Basic Miharu.H | 19:30~20:30 Shape up Waist Kanoka | | | | 19:30~20:30 Basic 未定 | 19:30~20:30 Waist Ai.Y |
| 21:00~22:00 Pilates Barre Miharu.H | 21:00~22:00 Hip&Leg Miharu.H | 21:00~22:00 Stretch & Conditioning Ai.Y | | | | 21:00~22:00 Pilates Cardio Kanoka | 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。

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

亀有店【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 Waist Ai.Y | 10:30~11:30 Pilates Barre Miharu.H | 10:30~11:30 Hip&Leg Kanoka | close | 10:30~11:30 Basic 未定 | 10:30~11:30 Back&Arm Kanoka |
| 12:30~13:30 Hip&Leg Miharu.H | 12:00~13:00 Basic 未定 | 12:30~13:30 Shape up Waist Kanoka | | 12:00~13:00 Jump to Burn 未定 | 12:30~13:30 Waist Ai.Y |
| | 13:30~14:30 Hip&Leg Miharu.H | 14:30~15:30 Basic Ai.Y | | 13:30~14:30 Back&Arm 未定 | |
| | 15:00~16:00 Basic 未定 | | | 15:00~16:00 Pilates Cardio Kanoka | |
| | | 16:30~17:30 Back&Arm 未定 | | | |
| 18:00~19:00 Basic 未定 | 17:30~18:30 Release&Strength Miharu.H | | | 17:30~18:30 Basic 未定 | 18:00~19:00 Hip&Leg Miharu.H |
| 19:30~20:30 Pilates Cardio 未定 | | | | | 19:30~20:30 Basic 未定 |
| 21:00~22:00 Basic 未定 | | | | | 21:00~22:00 Pilates Cardio 未定 |
| | | | | | |

：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）