

大森店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月1日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 Back&Arm Saya.N	10:30~11:30 Power up Control Yumi	close	10:30~11:30 Animal Stretch Yumi	10:30~11:30 Hip&Leg Saya.N		10:30~11:30 Hip Punch Saya.N	10:30~11:30 Jump to Burn Chihiro
12:00~13:00 Pilates Barre Yumi	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Saya.N		12:30~13:30 Back&Arm Saya.N	12:30~13:30 Shape up Waist Saya.N		12:30~13:30 Basic Yumi	12:00~13:30 Hip&Leg Saya.N
13:30~14:30 Pilates Cardio Chihiro	13:30~14:30 Reset Flow Yumi						13:30~14:30 Waist Chihiro
15:00~16:00 Animal Stretch Yumi	15:00~16:00 Shape up Waist Saya.N						15:00~16:00 Stretch & Conditioning Saya.N
17:30~18:30 Hip Punch Saya.N							17:30~18:30 Body Balance Chihiro
			18:00~19:00 Basic Chihiro	18:00~19:00 Body Balance Chihiro	18:00~19:00 Hip&Leg NAOMIT	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	
			19:30~20:30 Pilates Workout Yumi	19:30~20:30 Back&Arm ayaka	19:30~20:30 Jump to Burn Chihiro	19:30~20:30 Waist Chihiro	
			21:00~22:00 Waist Chihiro	21:00~22:00 Power up Control ayaka	21:00~22:00 Basic NAOMIT	21:00~22:00 Back&Spine Chihiro	

大森店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Basic Reika.A	close	10:30~11:30 Body Balance Chihiro	10:30~11:30 Waist Yumi		10:30~11:30 Basic Chihiro	10:30~11:30 Shape up Waist Saya.N	10:30~11:30 Release&Strength Yumi
12:00~13:00 Hip Punch Saya.N		12:30~13:30 Shape up Waist Yumi	12:30~13:30 Reset Flow ayaka		12:30~13:30 Hip&Leg Saya.N	12:00~13:30 Basic Chihiro	12:00~13:30 Hip&Leg Saya.N
13:30~14:30 Basic Reika.A						13:30~14:30 Hip Punch Saya.N	13:30~14:30 Basic Yumi
15:00~16:00 Back&Arm Saya.N						15:00~16:00 Pilates Cardio Chihiro	15:00~16:00 Shape up Waist Saya.N
						17:30~18:30 Back&Arm Saya.N	
			18:00~19:00 Release&Strength ayaka	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00~19:00 Back&Spine Chihiro	18:00~19:00 Pilates Workout Yumi	
			19:30~20:30 Power up Control ayaka	19:30~20:30 Animal Stretch Yumi	19:30~20:30 Basic Reika.A	19:30~20:30 Jump to Burn Chihiro	
			21:00~22:00 Hip&Leg Saya.N	21:00~22:00 Back&Arm Saya.N	21:00~22:00 Waist Chihiro	21:00~22:00 Pilates Barre Yumi	

- 👉: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。

大森店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Pilates Workout Yumi	10:30~11:30 Back&Arm Saya.N	10:30~11:30 Body Balance Chihiro	10:30~11:30 Shape up Waist Saya.N	10:30~11:30 Pilates Workout Yumi	10:30~11:30 Waist NAOMI.T	close
	12:30~13:30 Hip&Leg Yumi	12:30~13:30 Pilates Barre Yumi	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Saya.N	12:30~13:30 Back&Spine Chihiro	12:00~13:00 Waist Chihiro	12:00~13:00 Pilates Cardio Chihiro	
			13:30~14:30 Pilates Cardio Chihiro		13:30~14:30 Reset Flow Yumi	13:30~14:30 Hip&Leg NAOMI.T	
			15:00~16:00 Back&Arm Saya.N		15:00~16:00 Basic Chihiro	15:00~16:00 Back&Spine Chihiro	
			17:30~18:30 Hip&Leg Saya.N		17:30~18:30 Animal Stretch Yumi		
	18:00~19:00 Back&Arm Miharu.K	18:00~19:00 Jump to Burn Chihiro		18:00~19:00 Power up Control Yumi			
	19:30~20:30 Shape up Waist Saya.N	19:30~20:30 Basic Chihiro		19:30~20:30 Advance Chihiro			
	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Saya.N	21:00~22:00 Hip Punch Yumi		21:00~22:00 Animal Stretch Yumi			

大森店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30~11:30 Reset Flow ayaka	10:30~11:30 Release&Strength Yumi		10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Back&Spine ayaka	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	close
12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Hip Punch Yumi		12:30~13:30 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Shape up Waist Saya.N	12:00~13:00 Back&Arm Saya.N	
				13:30~14:30 Hip&Leg Saya.N	13:30~14:30 Reset Flow ayaka	
				15:00~16:00 Body Balance ayaka	15:00~16:00 Pilates Barre Saya.N	
				17:30~18:30 Pilates Barre Saya.N		
18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka	18:00~19:00 Back&Arm ayaka	18:00~19:00 Pilates Barre Saya.N	18:00~19:00 Release&Strength ayaka			
19:30~20:30 Back&Spine Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Saya.N	19:30~20:30 Pilates Workout ayaka	19:30~20:30 Hip&Leg Saya.N			
21:00~22:00 Animal Stretch Yumi	21:00~22:00 Waist ayaka	21:00~22:00 Hip Punch Saya.N	21:00~22:00 Back&Arm Saya.N			

👉: 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客様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)