

大森店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月15日更新

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

大森店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Pilates Cardio Chihiro	close	10:30~11:30 Release&Strength Yumi	10:30~11:30 Pilates Workout Yumi		10:30~11:30 Basic Chihiro	10:30~11:30 Animal Stretch Yumi	10:30~11:30 Waist Chihiro	
12:00~13:00 Basic Reika.A		12:00~13:00 Hip Punch Saya.N	12:30~13:30 Stretch & Conditioning Saya.N		12:30~13:30 Reset Flow Yumi	12:00~13:00 Hip&Leg Saya.N	12:00~13:00 Pilates Workout Yumi	
13:30~14:30 Jump to Burn Chihiro		13:30~14:30 Back&Arm Saya.N				13:30~14:30 Basic Yumi	13:30~14:30 Back&Arm Chihiro	
15:00~16:00 Basic Reika.A		15:00~16:00 Power up Control Yumi				15:00~16:00 Pilates Cardio Chihiro	15:00~16:00 Shape up Waist Yumi	
			17:30~18:30 Style up pilates Yumi				17:30~18:30 Stretch & Conditioning Saya.N	
				18:00~19:00 Waist Yumi	18:00~19:00 Back&Arm Saya.N	18:00~19:00 Power up Control ayaka		
				19:30~20:30 Basic Chihiro	19:30~20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30~20:30 Back&Arm Saya.N		
				21:00~22:00 Body Balance Chihiro	21:00~22:00 Hip&Leg Saya.N	21:00~22:00 Jump to Burn ayaka		

📌: 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【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月15日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Saya.N		10:30~11:30 Waist Chihiro	10:30~11:30 Release&Strength ayaka	10:30~11:30 Basic Reika.A	
	12:30~13:30 Style up pilates ayaka	12:30~13:30 Hip&Leg NAOMI.T		12:30~13:30 Hip Punch Saya.N	12:00~13:00 Basic Chihiro	12:00~13:00 Jump to Burn Chihiro	
					13:30~14:30 Pilates Workout ayaka	13:30~14:30 Hip&Leg Reika.A	
					15:00~16:00 Waist Chihiro	15:00~16:00 Body Balance Chihiro	
						17:30~18:30 Back&Spine ayaka	
	18:00~19:00 Hip&Leg Saya.N	18:00~19:00 Jump to Burn Chihiro	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00~19:00 Pilates Barre Yumi			
	19:30~20:30 Back&Spine ayaka	19:30~20:30 Back&Arm Saya.N	19:30~20:30 Power up Control ayaka	19:30~20:30 Body Balance Chihiro			
	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Saya.N	21:00~22:00 Waist Chihiro	21:00~22:00 Reset Flow ayaka	21:00~22:00 Basic Yumi			

大森店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:30~11:30 Pilates Cardio Chihiro	10:30~11:30 Style up pilates Yumi		10:30~11:30 Body Balance Chihiro
12:30~13:30 Basic Yumi	12:30~13:30 Back&Spine Chihiro		12:30~13:30 Hip&Leg Saya.N
18:00~19:00 Pilates Barre Yumi	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00~19:00 Back&Spine ayaka	18:00~19:00 Reset Flow ayaka
19:30~20:30 Shape up Waist Saya.N	19:30~20:30 Basic Chihiro	19:30~20:30 Hip&Leg Saya.N	19:30~20:30 Animal Stretch Yumi
21:00~22:00 Back&Arm Saya.N	21:00~22:00 Hip Punch Saya.N	21:00~22:00 Release&Strength ayaka	21:00~22:00 Shape up Waist Yumi

👉: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）