

溝の口店【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 Hip&Leg U.	10:30~11:30 Back&Arm Mari.y	close	10:30~11:30 Hip&Leg Mari.y	10:30~11:30 Basic Mari.y		10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.	10:30~11:30 Basic Nonka.k	
12:00~13:00 Basic Nonka.k	12:30~13:30 Waist Mari.y		12:30~13:30 Basic Nonka.k	12:30~13:30 Hip&Leg U.		12:30~13:30 Waist Riri	12:00~13:00 Waist Mari.y	
13:30~14:30 Jump to Burn U.	14:30~15:30 Basic U.						13:30~14:30 Back&Arm Mari.y	
15:00~16:00 Back&Arm Nonka.k							15:00~16:00 Basic Nonka.k	
	16:30~17:30 Hip&Leg U.							
17:30~18:30 Basic Nonka.k							17:30~18:30 Hip&Leg Mari.y	
				18:00~19:00 Jump to Burn U.	18:00~19:00 Back&Arm Saya. b	18:00~19:00 Basic Nonka.k	18:00~19:00 Waist Mari.y	
				19:30~20:30 Waist Mari.y	19:30~20:30 Hip&Leg U.	19:30~20:30 Jump to Burn U.	19:30~20:30 Basic Riri	
				21:00~22:00 Stretch & Conditioning U.	21:00~22:00 Waist Saya. b	21:00~22:00 Back&Arm Nonka.k	21:00~22:00 Hip&Leg Mari.y	

溝の口店【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 Hip&Leg Mari.y	close	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Waist Mika.N		10:30~11:30 Back&Arm Runa	10:30~11:30 Jump to Burn Riri	10:30~11:30 Basic Nonka.k	
12:30~13:30 Basic Nonka.k		12:00~13:00 Waist Mari.y	12:30~13:30 Hip&Leg Mari.y		12:30~13:30 Basic Nonka.k	12:00~13:30 Hip&Leg Mari.y	12:30~13:30 Back&Arm Nonka.k	
14:30~15:30 Waist Mari.y		13:30~14:30 Jump to Burn Riri				13:30~14:30 Basic Riri	14:30~15:30 Stretch & Conditioning U.	
		15:00~16:00 Back&Arm Nonka.k				15:00~16:00 Back&Arm Mari.y		
16:30~17:30 Back&Arm Nonka.k			17:30~18:30 Basic Mari.y				17:30~18:30 Waist Riri	16:30~17:30 Jump to Burn U.
				18:00~19:00 Basic Nonka. k	18:00~19:00 Back&Arm Nonka.k	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y		
				19:30~20:30 Waist Mari.y	19:30~20:30 Hip&Leg Mari.y	19:30~20:30 Basic Nonka.k		
				21:00~22:00 Back&Arm Nonka. k	21:00~22:00 Basic Nonka.k	21:00~22:00 Waist Mari.y		

- 👉: 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時間前まで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【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 📌 Nonka.k	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Nonka.k		10:30~11:30 Basic 📌 Nonka.k	10:30~11:30 Waist 📌 U.	10:30~11:30 Back&Arm 📌 natsumi.n	close
	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Nonka.k	12:30~13:30 Basic 📌 Nonka.k		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Mari.y	12:00~13:00 Basic 📌 Mari.y	12:30~13:30 Waist 📌 U.	
					13:30~14:30 Stretch & Conditioning 📌 U.	14:30~15:30 Jump to Burn U.	
					15:00~16:00 Hip&Leg 📌 U.		
						16:30~17:30 Basic 📌 natsumi.n	
					17:30~18:30 Back&Arm 📌 Mari.y		
	18:00~19:00 Waist 📌 Mari.y	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Mari.y	18:00~19:00 Stretch & Conditioning 📌 U.	18:00~19:00 Back&Arm 📌 runa.m			
	19:30~20:30 Stretch & Conditioning 📌 U.	19:30~20:30 Basic 📌 Nonka.k	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mari.y	19:30~20:30 Waist 📌 Mari.y			
21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Mari.y	21:00~22:00 Waist 📌 Mari.y	21:00~22:00 Jump to Burn U.	21:00~22:00 Basic 📌 runa.m				

溝の口店【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 Hip&Leg 📌 U.	10:30~11:30 Waist 📌 U.		10:30~11:30 Jump to Burn U.
12:30~13:30 Basic 📌 Nonka.k	12:30~13:30 Stretch & Conditioning 📌 U.		12:30~13:30 Waist 📌 U.
18:00~19:00 Hip&Leg 📌 natsumi.n	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Nonka.k	18:00~19:00 Waist 📌 U.	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Mari.y
19:30~20:30 Basic 📌 Nonka.k	19:30~20:30 Waist 📌 U.	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Mari.y	19:30~20:30 Basic 📌 Nonka.k
21:00~22:00 Back&Arm 📌 natsumi.n	21:00~22:00 Basic 📌 Nonka.k	21:00~22:00 Stretch & Conditioning 📌 U.	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Nonka.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

※上記受付時間外はお客様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）