

西梅田店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Waist Ikumi.S	close	10:30~11:30 Back&Arm rina	10:30~11:30 Hip&Leg Mikiko.N		10:30~11:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S	10:30~11:30 Pilates Barre Ikumi.S	10:30~11:30 Release&Strength Kei	
12:00~13:00 Hip&Leg Misaki.E		12:30~13:30 Release&Strength Kei	12:30~13:30 Back&Arm Yuna		12:30~13:30 Style up pilates Azusa	12:00~13:00 Back&Arm Yuna	12:00~13:00 Basic Ikumi.S	
13:30~14:30 Basic Ikumi.S						13:30~14:30 Waist Yuna	13:30~14:30 Waist Ikumi.S	
15:00~16:00 Back&Arm Misaki.E						15:00~16:00 Basic Ikumi.S	15:00~16:00 Pilates Cardio Kei	
							17:30~18:30 Hip&Leg Mikiko.N	
			18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S	18:00~19:00 Basic Kei	18:00~19:00 Hip&Leg Mikiko.N	18:00~19:00 Waist Yuna		
			19:30~20:30 Pilates Cardio Kei	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kei	19:30~20:30 Waist Yuna	19:30~20:30 Basic Yuna		
			21:00~22:00 Pilates Barre Ikumi.S	21:00~22:00 Waist Ikumi.S	21:00~22:00 Back&Arm Yuna	21:00~22:00 Hip&Leg Kanoko.Y		

西梅田店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Pilates Cardio Kei	10:30~11:30 Basic Mikiko.N		10:30~11:30 Waist sp Xmas Yuna	10:30~11:30 Hip&Leg Mikiko.N	10:30~11:30 Basic Mikiko.N	close
	12:30~13:30 Jump to Burn Kei	12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Kei		12:30~13:30 Pilates Barre Ikumi.S	12:00~13:00 Basic Yuna	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Yuna	
					13:30~14:30 Waist sp Xmas Ikumi.S	13:30~14:30 Back&Arm Yuna	
					15:00~16:00 Jump to Burn Yuna	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Kei	
					17:30~18:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S		
	18:00~19:00 Basic Ikumi.S	18:00~19:00 Hip&Leg Mikiko.N	18:00~19:00 Pilates Cardio Kei	18:00~19:00 Basic Mikiko.N			
	19:30~20:30 Hip&Leg Mikiko.N	19:30~20:30 Pilates Barre Ikumi.S	19:30~20:30 Basic rina	19:30~20:30 Back&Arm Kei			
	21:00~22:00 Waist sp Xmas Ikumi.S	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S	21:00~22:00 Waist sp Xmas Yuna	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Kei			

：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。

西梅田店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Waist sp Xmas Ikumi.S	10:30~11:30 Style up pilates Natsuho		10:30~11:30 Hip&Leg Mikiko.N	10:30~11:30 Basic Mikiko.N	10:30~11:30 Pilates Barre Natsuho	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kei
12:30~13:30 Pilates Barre Natsuho	12:30~13:30 Hip&Leg Mikiko.N		12:30~13:30 Basic Ikumi.S	12:00~13:00 Style up pilates Natsuho	12:00~13:00 Waist sp Xmas Ikumi.S		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Ikumi.S
				13:30~14:30 Jump to Burn Yuna	13:30~14:30 Pilates Cardio Kei		
				15:00~16:00 Hip&Leg Mikiko.N	15:00~16:00 Release&Strength Kei		
				17:30~18:30 Waist sp Xmas Yuna			
18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Kei	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S	18:00~19:00 Basic Mikiko.N	18:00~19:00 Back&Arm Natsuho				18:00~19:00 Basic Mikiko.N
19:30~20:30 Back&Arm Natsuho	19:30~20:30 Basic Mikiko.N	19:30~20:30 Hip&Leg Mikiko.N	19:30~20:30 Style up pilates Natsuho				19:30~20:30 Pilates Barre Ikumi.S
21:00~22:00 Basic Kei	21:00~22:00 Waist sp Xmas Ikumi.S	21:00~22:00 Pilates Barre Natsuho	21:00~22:00 Jump to Burn Yuna				21:00~22:00 Hip&Leg Mikiko.N

西梅田店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Back&Arm Kei		10:30~11:30 Basic Mikiko.N	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kei	10:30~11:30 Hip&Leg Natsuho	年末年始休暇	年末年始休暇
12:30~13:30 Pilates Cardio 未定		12:30~13:30 Back&Arm Yuna	12:00~13:00 Basic Ikumi.S	12:00~13:00 Pilates Cardio 未定		
			13:30~14:30 Waist Yuna	13:30~14:30 Style up pilates Natsuho		
			15:00~16:00 Pilates Cardio 未定	15:00~16:00 Jump to Burn Yuna		
			17:30~18:30 Back&Arm Yuna			
18:00~19:00 Waist sp Xmas Ikumi.S	18:00~19:00 Pilates Barre Natsuho	18:00~19:00 Release&Strength Kei				
19:30~20:30 Hip&Leg Mikiko.N	19:30~20:30 Pilates Cardio 未定	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kei				
21:00~22:00 Basic Ikumi.S	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S	21:00~22:00 Waist Ikumi.S				

※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）