

上大岡店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月7日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 Body Balance Yuuna	10:30～11:30 Basic Hana.I	10:30～11:30 Jump to Burn Nanami.N	close	10:30～11:30 Basic Hana.I	10:30～11:30 Basic Yuka.F	close
	12:30～13:30 Basic Hana.I	12:00～13:00 Pilates Cardio Yuuna	12:00～13:00 Basic Hana.S		12:00～13:00 Pilates Workout Nanami.N	12:30～13:30 Pilates Barre Yuuna	
		13:30～14:30 Shape up Waist Kanami	13:30～14:30 Stretch & Conditioning Yuuna		13:30～14:30 Waist Yuuna		
		15:00～16:00 Hip&Leg Yuuna	15:00～16:00 Body Balance Nanami.N		15:00～16:00 Basic Hana.I		
		17:30～18:30 Reset Flow Kanami			17:30～18:30 Pilates Barre Yuuna		
18:00～19:00 Basic Yuka.F	18:00～19:00 Hip&Leg Chisaki.S					18:00～19:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S	
19:30～20:30 Pilates Workout Nanami.N	19:30～20:30 Basic Yuka.F					19:30～20:30 Body Balance Yuuna	
21:00～22:00 Basic Hana.I	21:00～22:00 Back&Arm Chisaki.S					21:00～22:00 Hip&Leg Chisaki.S	

上大岡店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Hip&Leg Yuuna	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S	10:30～11:30 Release&Strength honoka	close	close	10:30～11:30 Back&Arm Yuka.F		10:30～11:30 Basic Hana.I
12:30～13:30 Basic Yuka.F	12:00～13:00 Back&Arm Yuka.F	12:00～13:00 Basic Hana.I			12:30～13:30 Hip Punch Nanami.N		12:30～13:30 Reset Flow Nanami.N
	13:30～14:30 Basic Hana.I	13:30～14:30 Hip Punch honoka					
	15:00～16:00 Hip&Leg Chisaki.F	15:00～16:00 Basic Hana.I					
	17:30～18:30 Basic Yuka.F						
18:00～19:00 Jump to Burn Nanami.N					18:00～19:00 Stretch & Conditioning Yuuna	18:00～19:00 Basic Yuka.F	18:00～19:00 Hip Punch Nanami.N
19:30～20:30 Basic Yuka.F					19:30～20:30 Basic Hana.I	19:30～20:30 Pilates Cardio Yuuna	19:30～20:30 Back&Arm Yuka.F
21:00～22:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S					21:00～22:00 Body Balance Yuuna	21:00～22:00 Back&Arm Yuka.F	21:00～22:00 Basic Hana.I

：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。

上大岡店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年5月7日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Pilates Cardio Yuuna	10:30～11:30 Basic Hana.I	close	10:30～11:30 Waist Yuuna	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Yuuna		10:30～11:30 Jump to Burn Nanami.N	10:30～11:30 Shape up Waist Nanami.N
12:00～13:00 Basic Hana.I	12:00～13:00 Shape up Waist Nanami.N		12:30～13:30 Basic 未定	12:30～13:30 Back&Arm Yuka.F		12:30～13:30 Waist Hana.I	12:00～13:00 Hip&Leg Yuuna
13:30～14:30 Back&Arm Yuka.F	13:30～14:30 Body Balance Yuuna						13:30～14:30 Reset Flow Nanami.N
15:00～16:00 Pilates Barre Yuuna	15:00～16:00 Jump to Burn Nanami.N						15:00～16:00 Waist Yuuna
17:30～18:30 Basic Yuka.F							17:30～18:30 Basic 未定
			18:00～19:00 Reset Flow Nanami.N	18:00～19:00 Waist Hana.I	18:00～19:00 Hip&Leg Yuuna	18:00～19:00 Basic 未定	
			19:30～20:30 Basic Hana.I	19:30～20:30 Back&Arm Yuka.F	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Pilates Barre yume.N	
			21:00～22:00 Back&Arm Yuka.F	21:00～22:00 Basic Hana.I	21:00～22:00 Pilates Barre Yuuna	21:00～22:00 Hip&Leg yume.N	

上大岡店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Pilates Barre Yuuna	close	10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Pilates Cardio Yuuna		10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Waist Hana.I
12:00～13:00 Basic Yuka.F		12:30～13:30 Waist Hana.I	12:30～13:30 Basic 未定		12:30～13:30 Pilates Workout Nanami.N	12:30～13:30 Basic 未定
13:30～14:30 Pilates Cardio Yuuna						13:30～14:30 Back&Arm Yuka.F
15:00～16:00 Back&Arm Yuka.F						15:00～16:00 Jump to Burn Nanami.N
						17:30～18:30 Pilates Cardio Yuuna
		18:00～19:00 Shape up Waist Nanami.N	18:00～19:00 Body Balance Yuuna	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Pilates Barre Yuuna	
		19:30～20:30 Back&Arm Yuka.F	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Pilates Workout Nanami.N	19:30～20:30 Waist Hana.I	
		21:00～22:00 Hip Punch Nanami.N	21:00～22:00 Waist Hana.I	21:00～22:00 Hip&Leg Nanami.N	21:00～22:00 Shape up Waist Kanami	

：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）