

溝の口店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月10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
close	close	10:30~11:30 Basic Riri	10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.		10:30~11:30 Hip&Leg Mari.y	10:30~11:30 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Waist U.
		12:30~13:30 Back&Arm U.	12:30~13:30 Basic Nonka.k		12:30~13:30 Waist Mari.y	12:30~13:30 Back&Arm Mari.y	12:30~13:30 Basic Mari.y
						14:30~15:30 Hip&Leg Riri	14:30~15:30 Stretch & Conditioning U.
							16:30~17:30 Hip&Leg Riri
						17:00~18:00 Waist Mari.y	
		18:00~19:00 Waist Riri	18:00~19:00 Back&Arm Mari.y	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Basic Nonka.k		
		20:30~21:30 Hip&Leg U.	20:30~21:30 Waist Mari.y	20:30~21:30 Basic Nonka.k	20:30~21:30 Back&Arm U.		

溝の口店【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 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Waist sp Xmas U.		10:30~11:30 Back&Arm Riri	10:30~11:30 Hip&Leg Mari.y	10:30~11:30 Basic Nonka.k	close
	12:30~13:30 Hip&Leg Mari.y	12:30~13:30 Basic Nonka.k		12:30~13:30 Hip&Leg Riri	12:00~13:00 Waist sp Xmas Mari.y	12:30~13:30 Stretch & Conditioning U.	
					14:30~15:30 Basic Nonka.k	14:30~15:30 Back&Arm U.	
						16:30~17:30 Basic Nonka.k	
					17:00~18:00 Back&Arm 未確定		
	18:00~19:00 Basic U.	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Waist sp Xmas U.	18:00~19:00 Basic Nonka.k			
	20:30~21:30 Stretch & Conditioning U.	20:30~21:30 Back&Arm U.	20:30~21:30 Basic Mari.y	20:30~21:30 Waist sp Xmas 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。

溝の店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月●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 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Waist sp Xmas Riri		10:30~11:30 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Hip&Leg U.	10:30~11:30 Basic Nonka.k	close	10:30~11:30 Hip&Leg Riri
12:30~13:30 Back&Arm U.	12:30~13:30 Stretch & Conditioning U.		12:30~13:30 Back&Arm Chisaki.S	12:30~13:30 Basic Chisaki.S	12:30~13:30 Back&Arm U.		12:30~13:30 Basic Riri
				14:30~15:30 Waist sp Xmas U.	14:30~15:30 Basic Nonka.k		
					16:30~17:30 Hip&Leg U.		
				17:00~18:00 Back&Arm Chisaki.S			
18:00~19:00 Waist sp Xmas Mari.y	18:00~19:00 Basic Nonka.k	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Stretch & Conditioning U.				18:00~19:00 Back&Arm Chisaki.S
20:30~21:30 Basic U.	20:30~21:30 Back&Arm Mari.y	20:30~21:30 Basic Nonka.k	20:30~21:30 Basic U.				20:30~21:30 Waist sp Xmas Mari.y

溝の店【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 Basic Nonka.k		10:30~11:30 Waist Riri	10:30~11:30 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Back&Arm U.	close	close
12:30~13:30 Waist sp Xmas Riri		12:30~13:30 Basic Nonka.k	12:30~13:30 Back&Arm Riri	12:30~13:30 Hip&Leg U.		
			14:30~15:30 Hip&Leg U.	14:30~15:30 Waist Mari.y		
				16:30~17:30 Basic Nonka.k		
			17:00~18:00 Waist Mari.y			
18:00~19:00 Stretch & Conditioning U.	18:00~19:00 Basic Nonka.k	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y				
20:30~21:30 Back&Arm Mari.y	20:30~21:30 Back&Arm 未確定	20:30~21:30 Waist Mari.y				

👉: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)