

センター北店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16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 Back&Arm Saya.b	close	10:30~11:30 Basic Saya.b	10:30~11:30 Pilates Cardio Minami		10:30~11:30 Back&Spine natsuko	10:30~11:30 Basic Saya.b	10:30~11:30 Hip&Leg Minami	
12:00~13:00 Release&Strength Minami		12:30~13:30 Shape up Waist natsuko	12:30~13:30 Basic Saya.b		12:30~13:30 Hip&Leg natsuko	12:00~13:00 Waist Haruka.M	12:00~13:00 Jump to Burn Haruka.M	
13:30~14:30 Basic Saya.b						13:30~14:30 Back&Arm Saya.b	13:30~14:30 Waist Haruka.M	
15:00~16:00 Pilates Cardio Minami							15:00~16:00 Jump to Burn Haruka.M	15:00~16:00 Style up pilates Minami
							17:30~18:30 Basic Haruka.M	
			18:00~19:00 Pilates Barre Haruka.M	18:00~19:00 Body Balance natsuko	18:00~19:00 Back&Spine natsuko	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Minami		
			19:30~20:30 Hip&Leg Minami	19:30~20:30 Shape up Waist natsuko	19:30~20:30 Basic Saya.b	19:30~20:30 Style up pilates Minami		
			21:00~22:00 Waist Haruka.M	21:00~22:00 Basic Haruka.M	21:00~22:00 Hip&Leg natsuko	21:00~22:00 Back&Arm Saya.b		

センター北店【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 Style up pilates Minami	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Minami		10:30~11:30 Shape up Waist natsuko	10:30~11:30 Pilates Barre Haruka.M	10:30~11:30 Basic Saya.b	close
	12:30~13:30 Basic Saya.b	12:30~13:30 Hip&Leg Minami		12:30~13:30 Back&Arm Saya.b	12:00~13:00 Basic Saya.b	12:00~13:00 Body Balance natsuko	
					13:30~14:30 Pilates Cardio Minami	13:30~14:30 Back&Spine natsuko	
					15:00~16:00 Waist sp Xmas Haruka.M	15:00~16:00 Back&Arm Saya.b	
					17:30~18:30 Hip&Leg Minami		
	18:00~19:00 Hip&Leg natsuko	18:00~19:00 Jump to Burn natsuko	18:00~19:00 Basic Haruka.M	18:00~19:00 Waist sp Xmas Haruka.M			
	19:30~20:30 Back&Arm Minami	19:30~20:30 Basic Saya.b	19:30~20:30 Pilates Cardio Minami	19:30~20:30 Release&Strength Minami			
	21:00~22:00 Shape up Waist natsuko	21:00~22:00 Back&Spine natsuko	21:00~22:00 Body Balance natsuko	21:00~22:00 Basic Haruka.M			

👉: 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。

センター北店【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 Haruka.M	10:30~11:30 Hip&Leg Miku.I		10:30~11:30 Basic Saya.b	10:30~11:30 Back&Arm Haruka.M	10:30~11:30 Body Balance natsuko	close	10:30~11:30 Basic Saya.b
12:30~13:30 Style up pilates Minami	12:30~13:30 Pilates Cardio Minami		12:30~13:30 Back&Spine natsuko	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Minami	12:00~13:00 Basic Saya.b		12:30~13:30 Waist sp Xmas Haruka.M
				13:30~14:30 Waist sp Xmas Haruka.M	13:30~14:30 Shape up Waist natsuko		
				15:00~16:00 Basic Saya.b	15:00~16:00 Pilates Barre Haruka.M		
				17:30~18:30 Jump to Burn Minami			
18:00~19:00 Basic Saya.b	18:00~19:00 Back&Arm Saya.b	18:00~19:00 Waist sp Xmas Haruka.M	18:00~19:00 Shape up Waist natsuko				18:00~19:00 Hip&Leg natsuko
19:30~20:30 Back&Spine natsuko	19:30~20:30 Body Balance natsuko	19:30~20:30 Hip&Leg natsuko	19:30~20:30 Basic Haruka.M				19:30~20:30 Basic Haruka.M
21:00~22:00 Hip&Leg natsuko	21:00~22:00 Basic Saya.b	21:00~22:00 Jump to Burn Haruka.M	21:00~22:00 Waist sp Xmas Haruka.M				21:00~22:00 Shape up Waist natsuko

センター北店【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 Release&Strength Minami		10:30~11:30 Jump to Burn natsuko	10:30~11:30 Back&Spine natsuko	10:30~11:30 Basic Haruka.M	close	close
12:30~13:30 Basic Saya.b		12:30~13:30 Body Balance natsuko	12:00~13:00 Hip&Leg Minami	12:00~13:00 Back&Arm Saya.b		
			13:30~14:30 Basic Haruka.M	13:30~14:30 Hip&Leg natsuko		
			15:00~16:00 Shape up Waist natsuko	15:00~16:00 Back&Spine natsuko		
			17:30~18:30 Style up pilates Minami			
18:00~19:00 Basic Haruka.M	18:00~19:00 Waist Saya.b	18:00~19:00 Pilates Cardio Minami				
19:30~20:30 Waist sp Xmas Haruka.M	19:30~20:30 Pilates Barre Haruka.M	19:30~20:30 Basic Saya.b				
21:00~22:00 Body Balance natsuko	21:00~22:00 Basic Saya.b	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Minami				

👉: 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)