

南大沢店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12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	
close	close	10:30~11:30 Waist Aoi.M	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Kico		10:30~11:30 Basic Aoi.M	10:30~11:30 Release&Strength Kico	close	
		12:30~13:30 Basic Aoi.M	12:30~13:30 Shape up Waist yukino		12:30~13:30 Hip&Leg Kico	12:30~13:30 Jump to Burn yukino		
						14:30~15:30 Hip&Leg Kico		
						16:30~17:30 Waist Aoi.M		
		18:00~19:00 Stretch & Conditioning yukino	18:00~19:00 Basic Aoi.M	18:00~19:00 Back&Arm yukino	18:00~19:00 Shape up Waist yukino			
		19:30~20:30 Basic cocoro.f	19:30~20:30 Hip&Leg Kico	19:30~20:30 Release&Strength yukino	19:30~20:30 Back&Arm Aoi.M			
		21:00~22:00 Jump to Burn yukino	21:00~22:00 Waist Aoi.M	21:00~22:00 Basic Aoi.M	21:00~22:00 Release&Strength yukino			

南大沢店【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 Shape up Waist yukino	10:30~11:30 Basic Aoi.M		10:30~11:30 Stretch & Conditioning yukino	10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M	close	close	
	12:30~13:30 Release&Strength Kico	12:30~13:30 Hip&Leg Kico		12:30~13:30 Basic Aoi.M	12:30~13:30 Release&Strength yukino			
					14:30~15:30 Basic cocoro.f			
					16:30~17:30 Shape up Waist yukino			
	18:00~19:00 Basic Aoi.M	18:00~19:00 Waist sp Xmas yukino	18:00~19:00 Hip&Leg arisa	18:00~19:00 Back&Arm Kico				
	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Kico	19:30~20:30 Back&Arm Aoi.M	19:30~20:30 Basic Aoi.M	19:30~20:30 Jump to Burn yukino				
	21:00~22:00 Hip&Leg Aoi.M	21:00~22:00 Release&Strength yukino	21:00~22:00 Waist sp Xmas arisa	21:00~22:00 Hip&Leg Kico				

：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。

南大沢店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12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 Basic yukino	10:30~11:30 Shape up Waist yukino		10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M	10:30~11:30 Waist sp Xmas arisa	close	close	10:30~11:30 Basic cocoro.f
12:30~13:30 Hip&Leg Aoi.M	12:30~13:30 Basic Aoi.M		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Kico	12:30~13:30 Jump to Burn yukino			12:30~13:30 Back&Arm Aoi.M
				14:30~15:30 Hip&Leg Aoi.M			
				16:30~17:30 Basic arisa			
18:00~19:00 Stretch & Conditioning Kico	18:00~19:00 Hip&Leg Kico	18:00~19:00 Back&Arm Aoi.M	18:00~19:00 Basic Mayu.K				18:00~19:00 Shape up Waist yukino
19:30~20:30 Jump to Burn yukino	19:30~20:30 Back&Arm Aoi.M	19:30~20:30 Shape up Waist yukino	19:30~20:30 Hip&Leg Kico				19:30~20:30 Hip&Leg Aoi.M
21:00~22:00 Back&Arm Kico	21:00~22:00 Release&Strength Kico	21:00~22:00 Basic Aoi.M	21:00~22:00 Waist sp Xmas Mayu.K				21:00~22:00 Release&Strength yukino

南大沢店【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 Jump to Burn yukino		10:30~11:30 Waist Aoi.M	10:30~11:30 Release&Strength Kico	close	close	close
12:30~13:30 Waist sp Xmas Aoi.M		12:30~13:30 Basic cocoro.f	12:30~13:30 Back&Arm Kico			
			14:30~15:30 Basic Aoi.M			
			16:30~17:30 Shape up Waist yukino			
18:00~19:00 Hip&Leg Kico	18:00~19:00 Basic Aoi.M	18:00~19:00 Release&Strength Kico				
19:30~20:30 Basic yukino	19:30~20:30 Back&Arm Kico	19:30~20:30 Hip&Leg Kico				
21:00~22:00 Back&Arm Kico	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Kico	21:00~22:00 Basic cocoro.f				

※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）