

住道店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月11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 Release&Strength Kanoka	close	10:30~11:30 Jump to Burn Yuna	10:30~11:30 Basic Misaki.E		10:30~11:30 Waist Yuna	10:30~11:30 Basic Aina	10:30~11:30 Hip&Leg Kanoka	
12:30~13:30 Basic Misaki.E		12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E	12:30~13:30 Shape up Waist Aina		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Aina	12:00~13:00 Hip&Leg Kanoka	12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E	
14:30~15:30 Waist Kanoka						13:30~14:30 Jump to Burn Aina	14:30~15:30 Shape up Waist Kanoka	
16:30~17:30 Hip&Leg Misaki.E						15:00~16:00 Waist Kanoka	16:30~17:30 Basic Misaki.E	
							17:30~18:30 Back&Arm On	
			18:00~19:00 Waist Kanoka	18:00~19:00 Back&Arm Kanoka	18:00~19:00 Basic Rio	18:00~19:00 Back&Arm Misaki.E		
			19:30~20:30 Basic Misaki.E	19:30~20:30 Release&Strength Aina	19:30~20:30 Hip&Leg Misaki.E	19:30~20:30 Basic Mikiko.N		
			21:00~22:00 Hip&Leg Kanoka	21:00~22:00 Basic Kanoka	21:00~22:00 Jump to Burn Rio	21:00~22:00 Hip&Leg Misaki.E		

住道店【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 Aina	10:30~11:30 Release&Strength Kanoka		10:30~11:30 Basic Misaki.E	10:30~11:30 Back&Arm Misaki.E	10:30~11:30 Basic Misaki.E	close
	12:30~13:30 Hip&Leg Kanoka	12:30~13:30 Waist sp Xmas Aina		12:30~13:30 Jump to Burn Aina	12:00~13:00 Basic Kei	12:30~13:30 Stretch & Conditioning Kanoka	
					13:30~14:30 Hip&Leg Misaki.E	14:30~15:30 Back&Arm Misaki.E	
					15:00~16:00 Release&Strength Kei	16:30~17:30 Waist sp Xmas Kanoka	
					17:30~18:30 Shape up Waist Kei		
		18:00~19:00 Back&Arm Misaki.E	18:00~19:00 Jump to Burn Aina	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Ikumi.S	18:00~19:00 Hip&Leg Kanoka		
		19:30~20:30 Shape up Waist Kanoka	19:30~20:30 Basic Misaki.E	19:30~20:30 Waist sp Xmas Kanoka	19:30~20:30 Back&Arm Misaki.E		
		21:00~22:00 Basic Misaki.E	21:00~22:00 Hip&Leg Misaki.E	21:00~22:00 Basic Ikumi.S	21:00~22:00 Shape up Waist Kanoka		

：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。

住道店【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 Yuna	10:30～11:30 Back&Arm Misaki.E		10:30～11:30 Shape up Waist Aina	10:30～11:30 Basic Misaki.E	10:30～11:30 Jump to Burn Yuna	close	10:30～11:30 Release&Strength Aina
12:30～13:30 Basic Kanoka	12:30～13:30 Jump to Burn Aina		12:30～13:30 Hip&Leg Misaki.E	12:00～13:00 Stretch & Conditioning Kanoka	12:30～13:30 Basic Misaki.E		12:30～13:30 Waist sp Xmas Aina
				13:30～14:30 Back&Arm Misaki.E	14:30～15:30 Waist sp Xmas Yuna		
				15:00～16:00 Waist sp Xmas Kanoka	16:30～17:30 Back&Arm Misaki.E		
				17:30～18:30 Hip&Leg Kanoka			
18:00～19:00 Hip&Leg Misaki.E	18:00～19:00 Waist sp Xmas Miyu.H	18:00～19:00 Jump to Burn Karin	18:00～19:00 Basic Kanoka				18:00～19:00 Back&Arm Aina
19:30～20:30 Release&Strength Kanoka	19:30～20:30 Hip&Leg Misaki.E	19:30～20:30 Basic Ikumi.S	19:30～20:30 Hip&Leg Karin				19:30～20:30 Jump to Burn Misaki.E
21:00～22:00 Back&Arm Misaki.E	21:00～22:00 Basic Miyu.H	21:00～22:00 Waist sp Xmas Kanoka	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Kanoka				21:00～22:00 Basic Misaki.E

住道店【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 Kanoka		10:30～11:30 Hip&Leg Aina	10:30～11:30 Waist Aina	10:30～11:30 Basic Aina	close	close
12:30～13:30 Back&Arm Aina		12:30～13:30 Release&Strength Karin	12:00～13:00 Hip&Leg Kanoka	12:30～13:30 Back&Arm Kanoka		
			13:30～14:30 Basic Aina	14:30～15:30 Release&Strength Aina		
			15:00～16:00 Jump to Burn Misaki.E	16:30～17:30 Shape up Waist Kanoka		
			17:30～18:30 Stretch & Conditioning Kanoka			
18:00～19:00 Basic Misaki.E	18:00～19:00 Hip&Leg Mikiko.N	18:00～19:00 Shape up Waist Key				
19:30～20:30 Waist sp Xmas Kanoka	19:30～20:30 Back&Arm Misaki.E	19:30～20:30 Basic Misaki.E				
21:00～22:00 Hip&Leg Misaki.E	21:00～22:00 Release&Strength Kanoka	21:00～22:00 Back&Arm Key				

※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）