

心齋橋店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11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
10:30~11:30 Back&Arm Karin.N	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kaco.F	10:30~11:30 Basic Kaco.F		10:30~11:30 Shape up Waist Kei	10:30~11:30 Back&Spine Azusa	10:30~11:30 Release&Strength RIO
12:00~13:00 Basic Karin.N		12:30~13:30 Style up pilates Azusa	12:30~13:30 Pilates Workout Azusa		12:30~13:30 Basic Kaco.F	12:00~13:30 Jump to Burn RIO	12:00~13:30 Power up Control miho
13:30~14:30 Pilates Barre Azusa						13:30~14:30 Pilates Workout Azusa	13:30~14:30 Basic Karin.N
15:00~16:00 Style up pilates Azusa						15:00~16:00 Basic Kaco.F	15:00~16:00 Back&Arm Karin.N
						17:30~18:30 Waist RIO	
			18:00~19:00 Jump to Burn RIO	18:00~19:00 Release&Strength RIO	18:00~19:00 Basic Karin.N	18:00~19:00 Hip&Leg Karin.N	
			19:30~20:30 Back&Arm Karin.N	19:30~20:30 Hip&Leg Karin.N	19:30~20:30 Pilates Barre Azusa	19:30~20:30 Waist RIO	
			21:00~22:00 Waist RIO	21:00~22:00 Back&Arm Karin.N	21:00~22:00 Back&Spine Azusa	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Karin.N	

心齋橋店【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 Karin.N	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Karin.N		10:30~11:30 Back&Arm Karin.N	10:30~11:30 Hip&Leg Kaco.F	10:30~11:30 Basic Kaco.F	close
	12:00~13:00 Release&Strength RIO	12:30~13:30 Waist sp Xmas RIO		12:30~13:30 Jump to Burn RIO	12:00~13:30 Basic Karin.N	12:00~13:30 Waist sp Xmas Azusa	
					13:30~14:30 Stretch & Conditioning Karin.N	13:30~14:30 Back&Spine Azusa	
					15:00~16:00 Waist sp Xmas Azusa	15:00~16:00 Hip&Leg Kaco.F	
					17:30~18:30 Basic Kaco.F		
	18:00~19:00 Basic Kaco.F	18:00~19:00 Pilates Workout Azusa	18:00~19:00 Back&Arm RIO	18:00~19:00 Basic Kaco.F			
	19:30~20:30 Pilates Barre Azusa	19:30~20:30 Basic Kaco.F	19:30~20:30 Waist sp Xmas RIO	19:30~20:30 Back&Arm Azusa			
	21:00~22:00 Hip&Leg Kaco.F	21:00~22:00 Style up pilates Azusa	21:00~22:00 Basic Kaco.F	21:00~22:00 Hip&Leg Kaco.F			

- 👉: 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。

心齋橋店【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 Stretch & Conditioning Karin.N	10:30~11:30 Pilates Barre Azusa		10:30~11:30 Basic Kaco.F	10:30~11:30 Waist sp Xmas RIO	10:30~11:30 Hip&Leg Kaco.F	close	10:30~11:30 Back&Arm Karin.N
12:30~13:30 Basic Kaco.F	12:30~13:30 Back&Spine Azusa		12:30~13:30 Waist sp Xmas Azusa	12:00~13:00 Release&Strength RIO	12:00~13:00 Back&Arm Karin.N		12:30~13:30 Hip&Leg Karin.N
				13:30~14:30 Basic Kaco.F	13:30~14:30 Pilates Workout Azusa		
				15:00~16:00 Back&Arm Karin.N	15:00~16:00 Basic Kaco.F		
				17:30~18:30 Hip&Leg Kaco.F			
18:00~19:00 Back&Spine Azusa	18:00~19:00 Hip&Leg Kaco.F	18:00~19:00 Style up pilates Azusa	18:00~19:00 Release&Strength RIO				18:00~19:00 Waist sp Xmas RIO
19:30~20:30 Basic Kaco.F	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Karin.N	19:30~20:30 Hip&Leg Kaco.F	19:30~20:30 Jump to Burn RIO				19:30~20:30 Style up pilates Azusa
21:00~22:00 Pilates Workout Azusa	21:00~22:00 Basic Kaco.F	21:00~22:00 Waist sp Xmas Azusa	21:00~22:00 Back&Arm Karin.N				21:00~22:00 Jump to Burn RIO

心齋橋店【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 RIO		10:30~11:30 Style up pilates Azusa	10:30~11:30 Basic Kaco.F	10:30~11:30 Waist RIO	close	close
12:30~13:30 Basic Karin.N		12:30~13:30 Pilates Barre Azusa	12:00~13:00 Waist RIO	12:00~13:00 Basic Karin.N		
			13:30~14:30 Style up pilates Azusa	13:30~14:30 Stretch & Conditioning Karin.N		
			15:00~16:00 Release&Strength RIO	15:00~16:00 Jump to Burn RIO		
			17:30~18:30 Back&Spine Azusa			
18:00~19:00 Basic Kaco.F	18:00~19:00 Hip&Leg Karin.N	18:00~19:00 Back&Arm RIO				
19:30~20:30 Waist sp Xmas Azusa	19:30~20:30 Release&Strength RIO	19:30~20:30 Basic Karin.N				
21:00~22:00 Hip&Leg Kaco.F	21:00~22:00 Back&Arm RIO	21:00~22:00 Waist RIO				

👉：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）