

葛西店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Stretch & Conditioning akane.t	10:30~11:30 Waist Kanae.T	10:30~11:30 Basic Kanae.T	close	10:30~11:30 Hip&Leg akane.t	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno
		12:00~13:00 Basic Kanae.T	12:00~13:00 Hip&Leg akane.t	12:00~13:00 Release&Strength akane.t		12:30~13:30 Body Balance Misa.K	12:30~13:30 Basic yumeno
		13:30~14:30 Release&Strength akane.t	13:30~14:30 Basic Kanae.T	13:30~14:30 Jump to Burn Misa.K			
		15:00~16:00 Waist Kanae.T	15:00~16:00 Stretch & Conditioning akane.t	15:00~16:00 Back&Arm Misa.K			
		17:30~18:30 Hip&Leg akane.t	17:30~18:30 Basic Kanae.T				
					18:00~19:00 Release&Strength akane.t	18:00~19:00 Basic akane.t	
					19:30~20:30 Waist Kanae.T	19:30~20:30 Body Balance Misa.K	
					21:00~22:00 Basic Kanae.T	21:00~22:00 Hip&Leg akane.t	

葛西店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 Back&Arm Misa.K	10:30~11:30 Hip&Leg akane.t	10:30~11:30 Jump to Burn Misa.K	close	10:30~11:30 Back&Arm Misa.K	10:30~11:30 Basic 未定		
	12:30~13:30 Hip&Leg akane.t	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Waist Kanae.T		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Hip&Leg yumeno		
		13:30~14:30 Release&Strength akane.t	13:30~14:30 Back&Arm Misa.K					
		15:00~16:00 Back&Arm Misa.K	15:00~16:00 Basic 未定					
		17:30~18:30 Waist Kanae.T						
18:00~19:00 Back&Arm Misa.K	18:00~19:00 Body Balance yumeno					18:00~19:00 Jump to Burn yumeno	18:00~19:00 Waist Kanae.T	18:00~19:00 Basic Kanae.T
19:30~20:30 Stretch & Conditioning akane.t	19:30~20:30 Basic Kanae.T					19:30~20:30 Basic Kanae.T	19:30~20:30 Back&Arm Misa.K	19:30~20:30 Waist Kanae.T
21:00~22:00 Jump to Burn Misa.K	21:00~22:00 Back&Arm yumeno				21:00~22:00 Stretch & Conditioning yumeno	21:00~22:00 Basic Misa.K	21:00~22:00 Back&Arm Misa.K	

：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4回に制限されます。

葛西店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Waist Kanae.T	10:30～11:30 Basic 未定	close	10:30～11:30 Jump to Burn Misa.K	10:30～11:30 Hip&Leg akane.t		10:30～11:30 Back&Arm yumeno
12:30～13:30 Waist Kanae.T	12:00～13:00 Stretch & Conditioning akane.t	12:00～13:00 Body Balance Misa.K		12:30～13:30 Basic Misa.K	12:30～13:30 Pilates Barre Misa.K		12:30～13:30 Basic 未定
	13:30～14:30 Basic 未定	13:30～14:30 Hip&Leg akane.t					
	15:00～16:00 Hip&Leg akane.t	15:00～16:00 Jump to Burn Misa.K					
	17:30～18:30 Basic 未定						
18:00～19:00 Hip&Leg akane.t				18:00～19:00 Stretch & Conditioning yumeno	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Body Balance yumeno	18:00～19:00 Basic Kanae.T
19:30～20:30 Basic 未定				19:30～20:30 Jump to Burn yumeno	19:30～20:30 Back&Arm Misa.K	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Waist Kanae.T
21:00～22:00 Release&Strength akane.t				21:00～22:00 Waist Kanae.T	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Waist Kanae.T	21:00～22:00 Pilates Barre Misa.K

葛西店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Release&Strength akane.t	close	10:30～11:30 Basic Kanae.T	10:30～11:30 Body Balance Misa.K		10:30～11:30 Basic 未定
12:00～13:00 Waist Kanae.T	12:00～13:00 Basic 未定		12:30～13:30 Back&Arm yumeno	12:30～13:30 Basic 未定		12:30～13:30 Waist Kanae.T
13:30～14:30 Hip&Leg akane.t	13:30～14:30 Waist Kanae.T					
15:00～16:00 Basic 未定	15:00～16:00 Hip&Leg akane.t					
17:30～18:30 Release&Strength akane.t						
			18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Back&Arm yumeno	18:00～19:00 Waist Kanae.T	18:00～19:00 Hip&Leg Misa.K
			19:30～20:30 Pilates Barre Misa.K	19:30～20:30 Hip&Leg yumeno	19:30～20:30 Jump to Burn Misa.K	19:30～20:30 Release&Strength akane.t
			21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Release&Strength akane.t	21:00～22:00 Basic Kanae.T	21:00～22:00 Body Balance Misa.K

：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）