

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

住道店【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 Shape up Waist Aina	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist Kanoka	close	10:30~11:30 Basic Misaki.E	10:30~11:30 Release&Strength Aina		
	12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Shape up Waist Kanoka	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Jump to Burn Aina	12:30~13:30 Waist Suzu.K		
		13:30~14:30 Basic Misaki.E	14:30~15:30 Back&Arm Kanoka					
		15:00~16:00 Back&Arm Kanoka	16:30~17:30 Jump to Burn mao.v					
		17:30~18:30 Hip&Leg Misaki.E						
18:00~19:00 Hip&Leg Mikiko.N	18:00~19:00 Release&Strength aina.K					18:00~19:00 Shape up Waist Kanoka	18:00~19:00 Basic Misaki.E	18:00~19:00 Back&Arm Kanoka
19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Back&Arm Misaki.E					19:30~20:30 Back&Arm NORIKA.H	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Momoka.K	19:30~20:30 Release&Strength Kanoka
21:00~22:00 Stretch & Conditioning Mikiko.N	21:00~22:00 Waist aina.K					21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg Misaki.E	21:00~22:00 Basic 未定

- ・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時間前を切ったの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。

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

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

：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）