

大宮店【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&Spine Naco	close	10:30~11:30 Animal Stretch Naco	10:30~11:30 Back&Arm moeka.k	10:30~11:30 Power up Control Kanna	10:30~11:30 Pilates Barre Naco	10:30~11:30 Back&Arm Yuuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg Yuuka.H
12:00~13:00 Basic MOMO.A		12:00~13:00 Waist moeka.k	12:30~13:30 Hip Punch Naco	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H	12:00~13:00 Basic MOMO.A	12:00~13:00 Reset Flow Naco	12:00~13:00 Basic MOMO.A
13:30~14:30 Pilates Workout moeka.k		13:30~14:30 Advance Naco		13:30~14:30 Style up pilates Kanna	13:30~14:30 Pilates Cardio Naco	13:30~14:30 Basic MOMO.A	13:30~14:30 Release&Strength Yuuka.H
15:00~16:00 Reset Flow Naco						15:00~16:00 Jump to Burn Yuuka.H	15:00~16:00 Pilates Cardio Naco
						17:30~18:30 Shape up Waist Naco	
			18:00~19:00 Release&Strength Yuuka.H	18:00~19:00 Hip&Leg Yuuka.H	18:00~19:00 Basic MOMO.A	18:00~19:00 Waist moeka.k	
			19:30~20:30 Hip&Leg Yuuka.H	19:30~20:30 Basic MOMO.A	19:30~20:30 Pilates Workout moeka.k	19:30~20:30 Basic Yuuka.H	
		21:00~22:00 Basic MOMO.A	21:00~22:00 Jump to Burn Yuuka.H	21:00~22:00 Basic MOMO.A	21:00~22:00 Body Balance moeka.k		

大宮店【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 Hip&Leg Yuuka.H	10:30~11:30 Waist sp Xmas moeka.k	10:30~11:30 Body Balance moeka.k	10:30~11:30 Basic MOMO.A	10:30~11:30 Waist sp Xmas moeka.k	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Yuuka.H	close
	12:00~13:00 Release&Strength Yuuka.H	12:30~13:30 Jump to Burn Yuuka.H	12:00~13:00 Basic MOMO.A	12:00~13:00 Hip&Leg Yuuka.H	12:00~13:00 Release&Strength Yuuka.H	12:00~13:00 Pilates Workout Naco	
	13:30~14:30 Basic MOMO.A		13:30~14:30 Back&Arm moeka.k	13:30~14:30 Release&Strength Yuuka.H	13:30~14:30 Animal Stretch Naco	13:30~14:30 Back&Arm moeka.k	
					15:00~16:00 Basic Yuuka.H	15:00~16:00 Shape up Waist Naco	
					17:30~18:30 Pilates Cardio Naco		
	18:00~19:00 Basic MOMO.A	18:00~19:00 Hip Punch Naco	18:00~19:00 Style up pilates Kanna	18:00~19:00 Body Balance moeka.k			
	19:30~20:30 Body Balance moeka.k	19:30~20:30 Basic MOMO.A	19:30~20:30 Waist sp Xmas moeka.k	19:30~20:30 Hip&Leg Yuuka.H			
21:00~22:00 Waist sp Xmas moeka.k	21:00~22:00 Reset Flow Naco	21:00~22:00 Power up Control Kanna	21:00~22:00 Back&Arm moeka.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。

大宮店【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 Yuuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg Yuuka.H	10:30~11:30 Back&Arm moeka.k	10:30~11:30 Jump to Burn Yuuka.H	10:30~11:30 Pilates Workout moeka.k	10:30~11:30 Basic MOMO.A	close	10:30~11:30 Back&Spine Naco
12:00~13:00 Basic MOMO.A	12:30~13:00 Release&Strength Yuuka.H	12:00~13:00 Basic MOMO.A	12:00~13:00 Waist sp Xmas MOMO.A	12:00~13:00 Back&Spine Naco	12:00~13:00 Pilates Barre Naco		12:00~13:00 Back&Arm moeka.k
13:30~14:30 Hip&Leg Yuuka.H		13:30~14:30 Body Balance moeka.k	13:30~14:30 Basic Yuuka.H	13:30~14:30 Basic MOMO.A	13:30~14:30 Waist sp Xmas MOMO.A		13:30~14:30 Shape up Waist Naco
				15:00~16:00 Advance Naco	15:00~16:00 Hip Punch Naco		
				17:30~18:30 Waist sp Xmas MOMO.A			
18:00~19:00 Back&Arm moeka.k	18:00~19:00 Basic MOMO.A	18:00~19:00 Back&Spine Naco	18:00~19:00 Shape up Waist Naco				18:00~19:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H
19:30~20:30 Jump to Burn Yuuka.H	19:30~20:30 Back&Arm moeka.k	19:30~20:30 Basic MOMO.A	19:30~20:30 Reset Flow moeka.k				19:30~20:30 Pilates Workout moeka.k
21:00~22:00 Body Balance moeka.k	21:00~22:00 Waist sp Xmas moeka.k	21:00~22:00 Pilates Cardio Naco	21:00~22:00 Animal Stretch Naco				21:00~22:00 Hip&Leg Yuuka.H

大宮店【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 Hip Punch Naco	10:30~11:30 Advance Naco	10:30~11:30 Waist MOMO.A	10:30~11:30 Reset Flow moeka.k	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	close	close
12:30~13:30 Basic Yuuka.H	12:00~13:00 Reset Flow moeka.k	12:00~13:00 Pilates Workout moeka.k	12:00~13:00 Pilates Cardio Naco	12:00~13:00 Waist MOMO.A		
	13:30~14:30 Back&Spine Naco	13:30~14:30 Basic MOMO.A	13:30~14:30 Back&Arm moeka.k	13:30~14:30 Animal Stretch Naco		
			15:00~16:00 Pilates Barre Naco	15:00~16:00 Basic MOMO.A		
			17:30~18:30 Release&Strength Yuuka.H			
18:00~19:00 Waist sp Xmas MOMO.A	18:00~19:00 Hip&Leg Yuuka.H	18:00~19:00 Pilates Barre Naco				
19:30~20:30 Body Balance moeka.k	19:30~20:30 Basic MOMO.A	19:30~20:30 Back&Arm Yuuka.H				
21:00~22:00 Basic MOMO.A	21:00~22:00 Release&Strength Yuuka.H	21:00~22:00 Shape up Waist Naco				

：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）