

川崎店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月19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 Hip&Leg yume.N	close	10:30~11:30 Shape up Waist Kanami	10:30~11:30 Basic Miki.N	10:30~11:30 Style up pilates honoka	10:30~11:30 Hip&Leg Kanami	10:30~11:30 Hip Punch honoka	10:30~11:30 Back&Arm Chisaki.S	
12:00~13:00 Pilates Cardio Kanami		12:00~13:00 Basic Miki.N	12:30~13:30 Back&Spine Kanami	12:00~13:00 Basic Chisaki.S	12:30~14:30 Waist honoka	12:00~13:00 Jump to Burn Kanami	12:00~13:00 Shape up Waist Kanami	
13:30~14:30 Basic Miki.N		13:30~14:30 Hip&Leg Kanami		13:30~14:30 Release&Strength honoka	13:30~14:30 Reset Flow Kanami	13:30~14:30 Back&Arm Chisaki.S	13:30~14:30 Basic Chisaki.S	
15:00~16:00 Style up pilates yume.N						15:00~16:00 Release&Strength honoka	15:00~16:00 Back&Spine Kanami	
							17:30~18:30 Basic Chisaki.S	
			18:00~19:00 Back&Arm Chisaki.S	18:00~19:00 Jump to Burn Nanami.N	18:00~19:00 Waist Hana.S	18:00~19:00 Shape up Waist honoka		
			19:30~20:30 Hip Punch honoka	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S	19:30~20:30 Back&Arm Chisaki.S	19:30~20:30 Basic Miki.N		
			21:00~22:00 Pilates Cardio honoka	21:00~22:00 Pilates Workout Nanami.N	21:00~22:00 Hip&Leg Hana.S	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S		

川崎店【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 Jump to Burn honoka	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S	10:30~11:30 Pilates Workout Nanami.N	10:30~11:30 Waist sp Xmas honoka	10:30~11:30 Basic Miki.N	10:30~11:30 Style up pilates honoka	close
	12:00~13:00 Basic Chisaki.S	12:30~13:30 Body Balance Rico	12:00~13:00 Back&Arm Chisaki.S	12:00~13:00 Basic Miki.N	12:00~13:00 Shape up Waist honoka	12:00~13:00 Back&Arm Kanami	
	13:30~14:30 Waist sp Xmas honoka		13:30~14:30 Shape up Waist Nanami.N	13:30~14:30 Pilates Cardio honoka	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami	13:30~14:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S	
					15:00~16:00 Basic Miki.N	15:00~16:00 Jump to Burn honoka	
					17:30~18:30 Reset Flow Kanami		
	18:00~19:00 Pilates Workout Nanami.N	18:00~19:00 Basic Miki.N	18:00~19:00 Reset Flow Kanami	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S			
	19:30~20:30 Basic Miki.N	19:30~20:30 Pilates Cardio honoka	19:30~20:30 Release&Strength honoka	19:30~20:30 Reset Flow Kanami			
	21:00~22:00 Hip&Leg Nanami.N	21:00~22:00 Basic Miki.N	21:00~22:00 Back&Spine Kanami	21:00~22:00 Back&Arm Chisaki.S			

：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。

川崎店【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 Reset Flow Kanami	10:30~11:30 Jump to Burn Kanami	10:30~11:30 Waist sp Xmas honoka	10:30~11:30 Release&Strength Ayumi.S	10:30~11:30 Basic Miki.N	10:30~11:30 Back&Arm Chisaki.S	close	10:30~11:30 Waist sp Xmas Rico
12:00~13:00 Hip&Leg Kanami	12:00~13:00 Basic Chisaki.S	12:00~13:00 Back&Spine Kanami	12:00~13:00 Basic Miki.N	12:00~13:00 Reset Flow Kanami	12:00~13:00 Pilates Workout Nanami.N		12:00~13:00 Hip&Leg Kanami
13:30~14:30 Basic Miki.N		13:30~14:30 Style up pilates honoka	13:30~14:30 Hip&Leg Ayumi.S	13:30~14:30 Back&Arm Mari.y	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami		13:30~14:30 Hip Punch honoka
				15:00~16:00 Waist sp Xmas Mari.y	15:00~16:00 Hip Punch Nanami.N		
				17:30~18:30 Jump to Burn honoka			
18:00~19:00 Basic Miki.N	18:00~19:00 Back&Arm Chisaki.S	18:00~19:00 Pilates Cardio Kanami	18:00~19:00 Style up pilates honoka				18:00~19:00 Pilates Cardio Kanami
19:30~20:30 Hip Punch honoka	19:30~20:30 Basic Miki.N	19:30~20:30 Reset Flow Kanami	19:30~20:30 Waist sp Xmas Kanami				19:30~20:30 Basic Miki.N
21:00~22:00 Style up pilates honoka	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S	21:00~22:00 Basic Miki.N	21:00~22:00 Hip Punch honoka				21:00~22:00 Pilates Workout Nanami.N

川崎店【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 Back&Arm Chisaki.S	10:30~11:30 Basic Miki.N	10:30~11:30 Back&Spine Kanami	10:30~11:30 Jump to Burn Kanami	10:30~11:30 Body Balance Nanami.N	close	close
12:00~13:00 Advance honoka	12:00~13:00 Pilates Barre Kanami	12:00~13:00 Waist Miki.N	12:00~13:00 Back&Arm Chisaki.S	12:00~13:00 Waist honoka		
	13:30~14:30 Waist Miki.N	13:30~14:30 Back&Arm Kanami	13:30~14:30 Pilates Barre Kanami	13:30~14:30 Hip&Leg Nanami.N		
			15:00~16:00 Basic Miki.N	15:00~16:00 Advance honoka		
			17:30~18:30 Hip&Leg Chisaki.S			
18:00~19:00 Basic Miki.N	18:00~19:00 Shape up Waist honoka	18:00~19:00 Pilates Workout Nanami.N				
19:30~20:30 Waist sp Xmas honoka	19:30~20:30 Hip&Leg Chisaki.S	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S				
21:00~22:00 Basic Miki.N	21:00~22:00 Advance honoka	21:00~22:00 Body Balance Nanami.N				

：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）