

0 横浜店【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	10:00~11:00 Power up Control Rika	10:00~11:00 Back&Arm Reico	10:00~11:00 Basic HINA	close	10:00~11:00 Pilates Cardio yuriko.K	10:30~11:30 Body Balance yuriko.K
		11:30~12:30 Reset Flow yuriko.K	11:30~12:30 Basic NATSUMLK	11:30~12:30 Back&Arm Mirai.Y		11:30~12:30 Waist NAOMI.T	12:00~13:00 Power up Control Rika
		13:00~14:00 Basic NAOMI.T	13:00~14:00 Hip Punch yuki	13:00~14:00 Pilates Cardio yuriko.K		13:00~14:00 Reset Flow yuriko.K	13:30~14:30 Hip&Leg yuriko.K
		14:30~15:30 Animal Stretch Rika	14:30~15:30 Pilates Workout Reico	14:30~15:30 Pilates Barre Mahiro.J		14:30~15:30 Basic NAOMI.T	
		16:00~17:00 Back&Spine yuki	16:00~17:00 Waist NAOMI.T	16:00~17:00 Basic NATSUMLK			
		17:30~18:30 Body Balance yuriko.K	17:30~18:30 Hip&Leg Reico	17:30~18:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J			
		19:00~20:00 Shape up Waist yuki	19:00~20:00 Advance yuki			18:00~19:00 Basic Reika.A	18:00~19:00 Advance yuki
						19:30~20:30 Shape up Waist Rika	19:30~20:30 Basic Reika.A
						21:00~22:00 Hip Punch yuki	21:00~22:00 Waist NAOMI.T

横浜店【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
10:00~11:00 Pilates Workout Reico	10:30~11:30 Basic Reika.A	10:00~11:00 Waist NAOMI.T	10:00~11:00 Hip&Leg Mahiro.J	close	10:00~11:00 Release&Strength Rika	10:30~11:30 Pilates Barre Mahiro.J	10:00~11:00 Advance Rika
11:30~12:30 Back&Spine yuki	12:00~13:00 Jump to Burn yuki	11:30~12:30 Pilates Cardio yuriko.K	11:30~12:30 Basic Reika.A		11:30~12:30 Hip&Leg Mahiro.J	12:00~13:00 Shape up Waist yuki	11:30~12:30 Basic NAOMI.T
13:00~14:30 Basic Reika.A	13:30~14:30 Waist NAOMI.T	13:00~14:00 Release&Strength Rika	13:00~14:00 Pilates Barre Mahiro.J		13:00~14:00 Animal Stretch Yumi	13:30~14:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	13:00~14:00 Power up Control Rika
14:30~15:30 Shape up Waist yuki		14:30~15:30 Hip&Leg yuriko.K	14:30~15:30 Jump to Burn Rika		14:30~15:30 Hip Punch yuki		14:30~15:30 Waist NAOMI.T
		16:00~17:00 Pilates Barre Mahiro.J	16:00~17:00 Shape up Waist yuki				
		17:30~18:30 Basic NAOMI.T	17:30~18:30 Power up Control Rika				
18:00~19:00 Back&Arm Mahiro.J	18:00~19:00 Pilates Barre Mahiro.J	19:00~20:00 Back&Arm Mahiro.J			18:00~19:00 Basic NAOMI.T	18:00~19:00 Reset Flow yuriko.K	18:00~19:00 Hip Punch yuki
19:30~20:30 Reset Flow yuriko.K	19:30~20:30 Pilates Workout Rika				19:30~20:30 Body Balance yuriko.K	19:30~20:30 Waist NAOMI.T	19:30~20:30 Basic Reika.A
21:00~22:00 Style up pilates Yumi	21:00~22:00 Body Balance yuriko.K				21:00~22:00 Waist NAOMI.T	21:00~22:00 Basic Reika.A	21:00~22:00 Back&Spine yuki

- ・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。

横浜店【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 Waist NAOMI.T	10:00~11:00 Reset Flow yuriko.K	10:00~11:00 Hip Punch yuki	close	10:00~11:00 Waist NAOMI.T	10:30~11:30 Back&Spine yuki	10:00~11:00 Basic Reika.A	10:30~11:30 Shape up Waist yuki
12:00~13:00 Back&Spine Rika	11:30~12:30 Back&Arm Mahiro.J	11:30~12:30 Body Balance yuriko.K		11:30~12:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	12:00~13:00 Jump to Burn yuki	11:30~12:30 Pilates Cardio yuriko.K	12:00~13:00 Basic Reika.A
13:30~14:30 Basic Reika.A	13:00~14:00 Hip&Leg yuriko.K	13:00~14:00 Back&Spine Rika		13:00~14:00 Hip&Leg NAOMI.T	13:30~14:30 Basic Reika.A	13:00~14:00 Body Balance yuki	13:30~14:30 Hip Punch yuki
	14:30~15:30 Basic Mahiro.J	14:30~15:30 Waist NAOMI.T		14:30~15:30 Pilates Barre Mahiro.J		14:30~15:30 Hip Punch yuki	
	16:00~17:00 Style up pilates Yumi	16:00~17:00 Pilates Workout Rika					
	17:30~18:30 Shape up Waist yuki	17:30~18:30 Basic NAOMI.T					
18:00~19:00 Pilates Cardio yuriko.K	19:00~20:00 Animal Stretch Yumi			18:00~19:00 Reset Flow yuriko.K	18:00~19:00 Jump to Burn Eri	18:00~19:00 Basic NAOMI.T	18:00~19:00 Body Balance yuriko.K
19:30~20:30 Jump to Burn yuki				19:30~20:30 Basic Reika.A	19:30~20:30 Hip Punch Eri	19:30~20:30 Advance Rika	19:30~20:30 Hip&Leg NAOMI.T
21:00~22:00 Hip&Leg yuriko.K				21:00~22:00 Pilates Cardio yuriko.K	21:00~22:00 Hip&Leg NAOMI.T	21:00~22:00 Release&Strength Rika	21:00~22:00 Reset Flow yuriko.K

横浜店【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	
10:00~11:00 Basic Reika.A	10:00~11:00 Waist NAOMI.T	close	10:00~11:00 Body Balance Sana	10:30~11:30 Jump to Burn Rika	10:00~11:00 Hip&Leg NAOMI.T	10:30~11:30 Back&Arm yuriko.K	
11:30~12:30 Hip&Leg NAOMI.T	11:30~12:30 Pilates Cardio Sana		11:30~12:30 Back&Arm Sana	12:00~13:00 Hip&Leg yuriko.K	11:30~12:30 Reset Flow yuriko.K	12:00~13:00 Advance yuki	
13:00~14:00 Reset Flow yuriko.K	13:00~14:00 Basic Reika.A		13:00~14:00 Pilates Cardio yuriko.K	13:30~14:30 Release&Strength Rika	13:00~14:00 Waist NAOMI.T	13:30~14:30 Reset Flow yuriko.K	
14:30~15:30 Power up Control Rika	14:30~15:30 Hip&Leg NAOMI.T		14:30~15:30 Back&Spine Yumi		14:30~15:30 Body Balance yuriko.K		
16:00~17:00 Waist NAOMI.T	16:00~17:00 Animal Stretch Sana						
17:30~18:30 Back&Arm yuriko.K	17:30~18:30 Advance Rika						
19:00~20:00 Jump to Burn Rika				18:00~19:00 Hip&Leg yuriko.K	18:00~19:00 Back&Arm Reika.A	18:00~19:00 Pilates Workout Eri	18:00~19:00 Shape up Waist Rika
				19:30~20:30 Style up pilates Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg Mahiro.J	19:30~20:30 Pilates Barre Mahiro.J	19:30~20:30 Basic Reika.A
				21:00~22:00 Power up Control Yumi	21:00~22:00 Pilates Barre Mahiro.J	21:00~22:00 Basic Reika.A	21:00~22:00 Waist NAOMI.T

：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）