

銀座店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12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
10:00~11:00 Basic Tamaki.N	close	10:00~11:00 Waist Saki	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	10:00~11:00 Stretch & Conditioning Sakura	10:00~11:00 Advance Saki	10:00~11:00 Power up Control Kanna	10:00~11:00 Hip&Leg Nagisa.T
11:30~12:30 Shape up Waist Nagisa.T		11:30~12:30 Pilates Cardio Nagisa.T	11:30~12:30 Basic Sakura	11:30~12:30 Body Balance Naco	11:30~12:30 Basic Tamaki.N	11:30~12:30 Basic Tamaki.N	11:30~12:30 Jump to Burn Kanna
13:00~14:00 Back&Spine Saki		13:00~14:00 Hip Punch Saki	13:00~14:00 Animal Stretch Kanna	13:00~14:00 Pilates Workout Sakura	13:00~14:00 Back&Spine Saki	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Reset Flow Saki
14:30~15:30 Basic Tamaki.N		14:30~15:30 Back&Arm Nagisa.T	14:30~15:30 Style up pilates Sakura	14:30~15:30 Waist Naco	14:30~15:30 Basic Tamaki.N	14:30~15:30 Hip Punch Sakura	14:30~15:30 Back&Arm Nagisa.T
16:00~17:00 Back&Arm Nagisa.T						16:00~17:00 Hip&Leg Nagisa.T	16:00~17:00 Animal Stretch Sakura
17:30~18:30 Pilates Workout Saki						17:30~18:30 Back&Spine Sakura	17:30~18:30 Pilates Cardio Saki
19:00~20:00 Hip&Leg Nagisa.T		18:00~19:00 Release&Strength Sakura	18:00~19:00 Power up Control Saki	18:00~19:00 Basic Tamaki.N	18:00~19:00 Jump to Burn Kanna	19:00~20:00 Shape up Waist Nagisa.T	19:00~20:00 Body Balance Sakura
		19:30~20:30 Style up pilates Kanna	19:30~20:30 Basic Tamaki.N	19:30~20:30 Pilates Cardio Nagisa.T	19:30~20:30 Hip&Leg Nagisa.T		
	21:00~22:00 Advance Sakura	21:00~22:00 Back&Spine Saki	21:00~22:00 Back&Arm Nagisa.T	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Kanna			

銀座店【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	10:00~11:00 Shape up Waist Nagisa.T	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Pilates Barre Saki	10:00~11:00 Basic Tamaki.N	10:00~11:00 Pilates Barre Kanna	10:00~11:00 Release&Strength Sakura	close
	11:30~12:30 Basic Saki	11:30~12:30 Pilates Cardio Nagisa.T	11:30~12:30 Hip&Leg Nagisa.T	11:30~12:30 Hip Punch Saki	11:30~12:30 Pilates Workout Sakura	11:30~12:30 Basic Sakura	
	13:00~14:00 Hip&Leg Nagisa.T	13:00~14:00 Release&Strength Sakura	13:00~14:00 Power up Control Saki	13:00~14:00 Basic Tamaki.N	13:00~14:00 Basic Kanna	13:00~14:00 Hip&Leg Sakura	
	14:30~15:30 Back&Spine Saki		14:30~15:30 Pilates Cardio Nagisa.T	14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Back&Spine Saki	14:30~15:30 Jump to Burn Yuuka	
					16:00~17:00 Waist sp Xmas Sakura	16:00~17:00 Pilates Barre Kanna	
					17:30~18:30 Power up Control Saki	17:30~18:30 Style up pilates Kanna	
	18:00~19:00 Basic Tamaki.N	18:00~19:00 Pilates Workout Saki	18:00~19:00 Waist sp Xmas Naco	18:00~19:00 Body Balance Sakura	19:00~20:00 Animal Stretch Sakura	19:00~20:00 Basic Kanna	
	19:30~20:30 Hip Punch Saki	19:30~20:30 Basic Saki	19:30~20:30 Jump to Burn Naco	19:30~20:30 Style up pilates Kanna			
21:00~22:00 Basic Tamaki.N	21:00~22:00 Power up Control Kanna	21:00~22:00 Basic Tamaki.N	21:00~22:00 Shape up Waist Sakura				

・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。

銀座店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12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
10:00~11:00 Back&Spine Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg Nagisa.T	10:00~11:00 Power up Control Kanna	10:00~11:00 Hip&Leg Saki	10:00~11:00 Shape up Waist Nagisa.T	10:00~11:00 Basic Tamaki.N	close	10:00~11:00 Basic Tamaki.N
11:30~12:30 Back&Arm Nagisa.T	11:30~12:30 Stretch & Conditioning Kanna	11:30~12:30 Waist sp Xmas Saki	11:30~12:30 Pilates Workout Sakura	11:30~12:30 Basic Tamaki.N	11:30~12:30 Power up Control Kanna		11:30~12:30 Release&Strength Sakura
13:00~14:00 Animal Stretch Sakura	13:00~14:00 Shape up Waist Nagisa.T	13:00~14:00 Style up pilates Kanna	13:00~14:00 Basic Tamaki.N	13:00~14:00 Hip&Leg Nagisa.T	13:00~14:00 Basic Tamaki.N		13:00~14:00 Back&Arm Sakura
14:30~15:30 Pilates Cardio Nagisa.T	14:30~15:30 Jump to Burn Kanna	14:30~15:30 Advance Saki		14:30~15:30 Animal Stretch Kanna	14:30~15:30 Waist sp Xmas Sakura		14:30~15:30 Hip Punch Rico
				16:00~17:00 Back&Arm Nagisa.T	16:00~17:00 Reset Flow Saki		
				17:30~18:30 Jump to Burn Kanna	17:30~18:30 Pilates Workout Sakura		
18:00~19:00 Pilates Barre Kanna	18:00~19:00 Basic Tamaki.N	18:00~19:00 Pilates Cardio Nagisa.T	18:00~19:00 Waist sp Xmas Kanna	19:00~20:00 Basic Tamaki.N	19:00~20:00 Hip&Leg Saki		18:00~19:00 Hip&Leg Nagisa.T
19:30~20:30 Basic Tamaki.N	19:30~20:30 Hip Punch Saki	19:30~20:30 Body Balance Sakura	19:30~20:30 Basic Nagisa.T				19:30~20:30 Waist sp Xmas Saki
21:00~22:00 Shape up Waist Kanna	21:00~22:00 Basic Tamaki.N	21:00~22:00 Hip&Leg Nagisa.T	21:00~22:00 Animal Stretch Kanna				21:00~22:00 Pilates Cardio Nagisa.T

銀座店【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
10:00~11:00 Waist sp Xmas Sakura	10:00~11:00 Pilates Cardio Nagisa.T	10:00~11:00 Basic Tamaki.T	10:00~11:00 Basic Kanna	10:00~11:00 Hip&Leg Nagisa.T	close	close
11:30~12:30 Stretch & Conditioning Saki	11:30~12:30 Pilates Barre Kanna	11:30~12:30 Hip Punch Saki	11:30~12:30 Back&Spine Saki	11:30~12:30 Basic Tamaki.N		
13:00~14:00 Body Balance Sakura	13:00~14:00 Back&Arm Nagisa.T	13:00~14:00 Basic Tamaki.T	13:00~14:00 Style up pilates Kanna	13:00~14:00 Pilates Cardio Nagisa.T		
	14:30~15:30 Waist Kanna	14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Shape up Waist Nagisa.T	14:30~15:30 Basic Tamaki.N		
			16:00~17:00 Reset Flow Saki	16:00~17:00 Hip Punch Saki		
			17:30~18:30 Hip&Leg Nagisa.T	17:30~18:30 Body Balance Sakura		
18:00~19:00 Style up pilates Kanna	18:00~19:00 Back&Spine Sskura	18:00~19:00 Shape up Waist Kanna	19:00~20:00 Pilates Barre Saki			
19:30~20:30 Basic Tamaki.N	19:30~20:30 Basic Tamaki.N	19:30~20:30 Release&Strength Sakura				
21:00~22:00 Back&Arm Nagisa.T	21:00~22:00 Advance Sakura	21:00~22:00 Waist Kanna				

：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）