

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

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

：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。

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

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

：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）