

住道店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月19日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 Back&Spine Kanoka	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Aina	close	10:30~11:30 Hip&Leg Aina	10:30~11:30 Basic nono.K		10:30~11:30 Jump to Burn Aina	10:30~11:30 Back&Arm Aina	
12:00~13:00 Basic nono.K	12:30~13:30 Shape up Waist Misaki.E		12:30~13:30 Release&Strength Aina	12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E		12:30~13:30 Basic Aina	12:00~13:00 Basic Kanoka	
13:30~14:30 Jump to Burn Misaki.E	14:30~15:30 Back&Arm Aina						13:30~14:30 Stretch & Conditioning Aina	
15:00~16:00 Waist Kanoka	16:30~17:30 Basic nono.K						15:00~16:00 Basic Misaki.E	
17:30~18:30 Basic Misaki.E							17:30~18:30 Back&Spine Kanoka	
				18:00~19:00 Hip&Leg Misaki.E	18:00~19:00 Basic Aina	18:00~19:00 Jump to Burn Misaki.E	18:00~19:00 Waist Kanoka	
				19:30~20:30 Basic nono.K	19:30~20:30 Hip&Leg Misaki.E	19:30~20:30 Basic nono.K	19:30~20:30 Release&Strength Kanoka	
				21:00~22:00 Back&Arm Misaki.E	21:00~22:00 Shape up Waist Aina	21:00~22:00 Back&Spine Kanoka	21:00~22:00 Basic nono.K	

住道店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Waist Aina	close	10:30~11:30 Basic Kanoka	10:30~11:30 Back&Spine Kanoka		10:30~11:30 Basic Aina	10:30~11:30 Waist Kanoka	10:30~11:30 Basic nono.K	
12:30~13:30 Basic nono.K		12:00~13:00 Shape up Waist Misaki.E	12:30~13:30 Basic Misaki.E		12:30~13:30 Release&Strength Aina	12:00~13:30 Back&Arm Misaki.E	12:30~13:30 Hip&Leg Kanoka	
14:30~15:30 Release&Strength Aina		13:30~14:30 Back&Spine Kanoka				13:30~14:30 Stretch & Conditioning Kanoka	14:30~15:30 Basic nono.K	
16:30~17:30 Hip&Leg Misaki.E		15:00~16:00 Basic Kanoka				15:00~16:00 Shape up Waist Misaki.E	16:30~17:30 Back&Spine Kanoka	
			17:30~18:30 Back&Arm Misaki.E				17:30~18:30 Basic Kanoka	
				18:00~19:00 Shape up Waist Aina	18:00~19:00 Basic nono.K	18:00~19:00 Hip&Leg Misaki.E		
				19:30~20:30 Basic nono.K	19:30~20:30 Back&Arm Misaki.E	19:30~20:30 Basic nono.K		
				21:00~22:00 Release&Strength Aina	21:00~22:00 Hip&Leg Kanoka	21:00~22:00 Jump to Burn Misaki.E		

- 👉: 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1回に制限されます。

住道店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月15日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Waist Aina	10:30~11:30 Back&Spine Kanoka		10:30~11:30 Stretch & Conditioning Aina	10:30~11:30 Jump to Burn Misaki.E	10:30~11:30 Basic nono.K	
	12:30~13:30 Basic nono.K	12:30~13:30 Jump to Burn Aina		12:30~13:30 Hip&Leg Aina	12:00~13:00 Basic nono.K	12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E	
					13:30~14:30 Hip&Leg Kanoka	14:30~15:30 Basic nono.K	
					15:00~16:00 Basic nono.K	16:30~17:30 Jump to Burn Misaki.E	
					17:30~18:30 Release&Strength Kanoka		
	18:00~19:00 Basic Kanoka	18:00~19:00 Back&Arm Misaki.E	18:00~19:00 Back&Spine yui	18:00~19:00 Release&Strength Kanoka			
	19:30~20:30 Jump to Burn Misaki.E	19:30~20:30 Hip&Leg Misaki.E	19:30~20:30 Basic Misaki.E	19:30~20:30 Waist Kanoka			
	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Kanoka	21:00~22:00 Basic nono.K	21:00~22:00 Shape up Waist Misaki.E	21:00~22:00 Basic nono.K			
							close

住道店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:30~11:30 Release&Strength Aina	10:30~11:30 Basic Aina		10:30~11:30 Shape up Waist Aina
12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E	12:30~13:30 Waist Kanoka		12:30~13:30 Basic nono.K
18:00~19:00 Back&Arm Kanoka	18:00~19:00 Jump to Burn Misaki.E	18:00~19:00 Basic nono.K	18:00~19:00 Waist Kanoka
19:30~20:30 Basic Misaki.E	19:30~20:30 Basic nono.K	19:30~20:30 Hip&Leg Kanoka	19:30~20:30 Basic nono.K
21:00~22:00 Hip&Leg Kanoka	21:00~22:00 Back&Arm Misaki.E	21:00~22:00 Back&Spine yui	21:00~22:00 Release&Strength Kanoka

📌：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）