

心齋橋店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月3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	10:30~11:30 Back&Spine Azusa	10:30~11:30 Basic Kaco.F	10:30~11:30 Pilates Workout Azusa	close	10:30~11:30 Pilates Cardio miho	10:30~11:30 Basic Kaco.F
		12:00~13:00 Back&Arm Karin.N	12:00~13:00 Jump to Burn RIO	12:00~13:00 Hip&Leg Kaco.F		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Karin.N	12:30~13:30 Back&Arm RIO
		13:30~14:30 Pilates Barre Azusa	13:30~14:30 Style up pilates Azusa	13:30~14:30 Stretch & Conditioning Karin.N			
		15:00~16:00 Basic Nastuki	15:00~16:00 Shape up Waist RIO	15:00~16:00 Basic Natsuki			
		17:30~18:30 Hip&Leg Kaco.F	17:30~18:30 Back&Spine Azusa				
						18:00~19:00 Waist Azusa	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa
						19:30~20:30 Style up pilates Azusa	19:30~20:30 Basic Nastuki
			21:00~22:00 Basic Nastuki	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Karin.N			

心齋橋店【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	
	10:30~11:30 Hip&Leg Kaco.F	10:30~11:30 Waist RIO	10:30~11:30 Basic Nastuki	close	10:30~11:30 Pilates Barre Azusa	10:30~11:30 Back&Arm Azusa		
	12:30~13:30 Basic Nastuki	12:00~13:00 Hip&Leg Kaco.F	12:00~13:00 Back&Spine Azusa		12:30~13:30 Basic Nastuki	12:30~13:30 Style up pilates Azusa		
		13:30~14:30 Basic Nastuki	13:30~14:30 Hip&Leg Kaco.F					
		15:00~16:00 Pilates Cardio yun	15:00~16:00 Pilates Barre Azusa					
		17:30~18:30 Back&Arm Karin.N						
18:00~19:00 Basic Karin.N	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Karin.N					18:00~19:00 Style up pilates Azusa	18:00~19:00 Basic Nastuki	18:00~19:00 Back&Arm RIO
19:30~20:30 Hip&Leg Kaco.F	19:30~20:30 Pilates Cardio miho					19:30~20:30 Back&Arm RIO	19:30~20:30 Back&Arm RIO	19:30~20:30 Waist RIO
21:00~22:00 Back&Arm Karin.N	21:00~22:00 Basic Kaco.F					21:00~22:00 Jump to Burn RIO	21:00~22:00 Shape up Waist RIO	21:00~22:00 Basic Nastuki

- 👉: 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時間前迄を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。

心齋橋店【1月17日～1月24日スケジュール】

2025年1月3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	10:30~11:30	10:30~11:30	close	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
Basic Kaco.F	Hip&Leg Kaco.F	Jump to Burn RIO		Back&Spine yui	Basic Natsuki		Back&Arm RIO
12:30~13:30	12:00~13:00	12:00~13:00		12:30~13:30	12:30~13:30		12:30~13:30
Hip&Leg Kaco.F	Basic Natsuki	Waist RIO		Basic Natsuki	Shape up Waist RIO		Release&Strength RIO
	13:30~14:30	13:30~14:30					
	Release&Strength RIO	Basic Kaco.F					
	15:00~16:00	15:00~16:00					
	Basic Natsuki	Hip&Leg Kaco.F					
	17:30~18:30						
	Waist RIO						
18:00~19:00				18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00
Shape up Waist RIO				Basic Kaco.F	Pilates Cardio Karin	Hip&Leg Kaco.F	Basic Nastuki
19:30~20:30				19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30
Basic Nastuki				Pilates Barre yui	Basic Kaco.F	Stretch & Conditioning yui	Hip&Leg Kaco.F
21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
Release&Strength RIO				Hip&Leg Kaco.F	Style up pilates Karin	Pilates Barre yui	Basic Nastuki

心齋橋店【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
10:30~11:30	10:30~11:30	close	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
Pilates Workout Kaco.F	Release&Strength RIO		Basic Natsuki	Waist maki.U		Hip&Leg Kaco.F
12:00~13:00	12:00~13:00		12:30~13:30	12:30~13:30		12:30~13:30
Waist RIO	Basic Natsuki		Pilates Workout Kaco.F	Pilates Barre maki.U		Basic Nastuki
13:30~14:30	13:30~14:30					
Basic Nastuki	Shape up Waist RIO					
15:00~16:00	15:00~16:00					
Back&Arm RIO	Basic Nastuki					
17:30~18:30						
Basic Nastuki						
			18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00
			Shape up Waist Karin	Back&Arm RIO	Pilates Workout Kaco.F	Waist RIO
			19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30
			Basic Nastuki	Jump to Burn RIO	Basic Nastuki	Back&Arm RIO
			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
			Release&Strength Karin	Basic Nastuki	Hip&Leg Kaco.F	Pilates Workout Kaco.F

👉：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）