

横浜店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月15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	
10:00~11:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J	10:00~11:00 Back&Spine yuki	close	10:00~11:00 Reset Flow yuriko.K	10:30~11:30 Body Balance yuki	10:00~11:00 Waist yuki	10:30~11:30 Basic Reika.A	10:00~11:00 Pilates Cardio yuriko.K	
11:30~12:30 Basic Reika.A	11:30~12:30 Power up Control Rika		11:30~12:30 Shape up Waist yuki	12:00~13:00 Basic yuriko.K	11:30~12:30 Hip&Leg yuriko.K	12:30~13:00 Waist NAOMI.T	11:30~12:30 Waist NAOMI.T	
13:00~14:00 Hip Punch Rika	13:00~14:00 Body Balance yuki		13:00~14:00 Back&Arm yuriko.K	13:30~14:30 Hip Punch yuki	13:00~14:00 Back&Spine yuki	13:30~14:30 Pilates Cardio yuriko.K	13:00~14:00 Basic Reika.A	
14:30~15:30 Waist NAOMI.T	14:30~15:30 Reset Flow yuriko.K		14:30~15:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J		14:30~15:30 Style up pilates Yumi		14:30~15:30 Reset Flow yuriko.K	
16:00~17:00 Pilates Barre Mahiro.J	16:00~17:00 Basic NAOMI.T						16:00~17:00 Hip Punch Rika	
17:30~18:30 Animal Stretch Rika	17:30~18:30 Back&Arm yuriko.K						17:30~18:30 Hip&Leg NAOMI.T	
19:00~20:00 Hip&Leg NAOMI.T				18:00~19:00 Back&Arm Mahiro.J	18:00~19:00 Pilates Barre Mahiro.J	18:00~19:00 Basic Reika.A	18:00~19:00 Reset Flow yuriko.K	19:00~20:00 Body Balance yuki
				19:30~20:30 Basic Reika.A	19:30~20:30 Waist NAOMI.T	19:30~20:30 Animal Stretch Yumi	19:30~20:30 Hip&Leg yuriko.K	
				21:00~22:00 Waist NAOMI.T	21:00~22:00 Back&Arm Mahiro.J	21:00~22:00 Power up Control Yumi	21:00~22:00 Jump to Burn Rika	

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

・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。

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

横浜店【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
10:00～11:00 Waist Mahiro.J	10:30～11:30 Back&Arm Mahiro.J	10:00～11:00 Pilates Cardio Mirai.Y	10:30～11:30 Advance Eri
11:30～12:30 Basic Reika.A	12:00～13:00 Hip&Leg Reika.A	11:30～12:30 Stretch & Conditioning Mirai.Y	12:00～13:00 Hip Punch yuki
13:00～14:00 Pilates Barre Mahiro.J	13:30～14:30 Waist Mahiro.J	13:00～14:00 Hip&Leg Reika.A	13:30～14:30 Basic Reika.A
14:30～15:30 Basic Reika.A		14:30～15:30 Back&Arm Mirai.Y	
18:00～19:00 Pilates Cardio Rika	18:00～19:00 Hip&Leg NAOMI.T	18:00～19:00 Hip Punch yuki	18:00～19:00 Pilates Workout Rika
19:30～20:30 Hip&Leg NAOMI.T	19:30～20:30 Jump to Burn Rika	19:30～20:30 Shape up Waist yuki	19:30～20:30 Pilates Barre NAOMI.T
21:00～22:00 Animal Stretch Rika	21:00～22:00 Release&Strength Rika	21:00～22:00 Pilates Barre NAOMI.T	21:00～22:00 Power up Control yuriko.K

：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）