

南大沢店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月21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 Basic Aoi.M	close	close	10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M	10:30~11:30 Basic mizuki.K		10:30~11:30 Stretch & Conditioning yukino	10:30~11:30 Waist yukino		
12:30~13:30 Release&Strength yukino			12:30~13:30 Jump to Burn mizuki.K	12:30~13:30 Waist yukino		12:30~13:30 Basic Aoi.M	12:30~13:30 Body Balance mizuki.K		
14:30~15:30 Hip&Leg mizuki.K							14:30~15:30 Basic Aoi.M		
16:30~17:30 Shape up Waist yukino							16:30~17:30 Jump to Burn mizuki.K		
					18:00~19:00 Release&Strength yukino	18:00~19:00 Back&Arm Aoi.M	18:00~19:00 Basic mizuki.K	18:00~19:00 Jump to Burn mizuki.K	
					19:30~20:30 Waist Aoi.M	19:30~20:30 Hip&Leg mizuki.K	19:30~20:30 Waist Aoi.M	19:30~20:30 Back&Arm yukino	
			21:00~22:00 Basic yukino	21:00~22:00 Shape up Waist Aoi.M	21:00~22:00 Body Balance mizuki.K	21:00~22:00 Hip&Leg mizuki.K			

南大沢店【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	
close	close	10:30~11:30 Hip&Leg mizuki.K	10:30~11:30 Waist Aoi.M		10:30~11:30 Basic Aoi.M	10:30~11:30 Release&Strength yukino	close	
		12:30~13:30 Shape up Waist Aoi.M	12:30~13:30 Back&Arm yukino		12:30~13:30 Body Balance mizuki.K	12:30~13:30 Basic mizuki.K		
		14:30~15:30 Jump to Burn yukino				14:30~15:30 Back&Arm Aoi.M		
		16:30~17:30 Basic Aoi.M				16:30~17:30 Waist yukino		
					18:00~19:00 Basic mizuki.K	18:00~19:00 Jump to Burn yukino		18:00~19:00 Shape up Waist yukino
					19:30~20:30 Stretch & Conditioning yukino	19:30~20:30 Basic mizuki.K		19:30~20:30 Hip&Leg Aoi.M
					21:00~22:00 Body Balance mizuki.K	21:00~22:00 Waist Aoi.M		21:00~22:00 Release&Strength yukino

👉：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。

南大沢店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月21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 Basic 🍷 Aoi.M	10:30～11:30 Hip&Leg 🍷 mizuki.K		10:30～11:30 Back&Arm 🍷 Aoi.M	10:30～11:30 Stretch & Conditioning 🍷 yukino	close	close
	12:30～13:30 Release&Strength yukino	12:30～13:30 Waist 🍷 Aoi.M		12:30～13:30 Basic 🍷 mizuki.K	12:30～13:30 Body Balance mizuki.K		
					14:30～15:30 Jump to Burn yukino		
					16:30～17:30 Basic 🍷 mizuki.K		
	18:00～19:00 Back&Arm 🍷 mizuki.K	18:00～19:00 Release&Strength yukino	18:00～19:00 Basic 🍷 mizuki.K	18:00～19:00 Hip&Leg 🍷 Mayu.K			
	19:30～20:30 Waist 🍷 yukino	19:30～20:30 Back&Arm 🍷 Aoi.M	19:30～20:30 Shape up Waist Aoi.M	19:30～20:30 Body Balance mizuki.K			
	21:00～22:00 Jump to Burn mizuki.K	21:00～22:00 Basic 🍷 yukino	21:00～22:00 Hip&Leg 🍷 mizuki.K	21:00～22:00 Waist 🍷 Mayu.K			

南大沢店【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 Back&Arm 🍷 mizuki.K	10:30～11:30 Jump to Burn mizuki.K		10:30～11:30 Basic 🍷 Aoi.M
12:30～13:30 Shape up Waist Aoi.M	12:30～13:30 Basic 🍷 yukino		12:30～13:30 Hip&Leg 🍷 Aoi.M
18:00～19:00 Basic 🍷 yukino	18:00～19:00 Back&Arm 🍷 Aoi.M	18:00～19:00 Waist 🍷 Aoi.M	18:00～19:00 Stretch & Conditioning 🍷 mizuki.K
19:30～20:30 Hip&Leg 🍷 Aoi.M	19:30～20:30 Body Balance mizuki.K	19:30～20:30 Basic 🍷 mizuki.K	19:30～20:30 Waist 🍷 yukino
21:00～22:00 Release&Strength yukino	21:00～22:00 Hip&Leg 🍷 Aoi.M	21:00～22:00 Back&Arm 🍷 Aoi.M	21:00～22:00 Jump to Burn mizuki.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）