

浜松メイワン店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月7日更新

| 03/01 | 03/02 | 03/03 | 03/04 | 03/05 | 03/06 | 03/07 | 03/08 |
|--|--------------------------------------|-------|--|---|---|---|---|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 10:30-11:30 Back&Spine Nana | 10:30-11:30 Basic Nao.M | close | 10:30-11:30 Shape up Waist Nao.M | 10:30-11:30 Basic Kayoko.T | | 10:30-11:30 Pilates Barre Nana | 10:30-11:30 Waist nana.f |
| 12:00-13:00 Stretch & Conditioning Nao.M | 12:00-13:00 Waist nana.f | | 12:30-13:30 Basic Kayoko.T | 12:30-13:30 Release&Strength Nana | | 12:30-13:30 Hip&Leg nana.f | 12:00-13:00 Pilates Barre Nana |
| 13:30-14:30 Basic Nana | 13:30-14:30 Back&Arm Kayoko.T | | | | | | 13:30-14:30 Back&Arm nana.f |
| 15:00-16:00 Hip&Leg nana.f | 15:00-16:00 Pilates Barre Nana | | | | | | 15:00-16:00 Basic Nao.M |
| 17:30-18:30 Basic Nao.M | | | 17:30-18:30 Back&Spine Nana | 17:30-18:30 Waist Nao.M | 17:30-18:30 Basic Kayoko.T | 17:30-18:30 Jump to Burn Kayoko.T | 17:30-18:30 Release&Strength Nana |
| | | | 19:00-20:00 Hip&Leg Nao.M | 19:00-20:00 Jump to Burn Kayoko.T | 19:00-20:00 Waist nana.f | 19:00-20:00 Back&Arm nana.f | |
| | | | 20:30-21:30 Pilates Barre Nana | 20:30-21:30 Basic Nao.M | 20:30-21:30 Release&Strength Kayoko.T | 20:30-21:30 Basic Kayoko.T | |

浜松メイワン店【3月9日～3月16日スケジュール】

| 03/09 | 03/10 | 03/11 | 03/12 | 03/13 | 03/14 | 03/15 | 03/16 |
|---|-------|---|-----------------------------------|--|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 10:30-11:30 Hip&Leg nana.f | close | 10:30-11:30 Jump to Burn Kayoko.T | 10:30-11:30 Back&Spine Nana | | 10:30-11:30 Basic Nao.M | 10:30-11:30 Back&Arm nana.f | 10:30-11:30 Waist nana.f |
| 12:00-13:00 Basic Natume | | 12:30-13:30 Hip&Leg Nao.M | 12:30-13:30 Basic Kayoko.T | | 12:30-13:30 Jump to Burn Kayoko.T | 12:00-13:00 Basic Rise.H | 12:00-13:00 Back&Spine Nana |
| 13:30-14:30 Shape up Waist Nao.M | | | | | | 13:30-14:30 Pilates Barre Nana | 13:30-14:30 Hip&Leg nana.f |
| 15:00-16:00 Release&Strength Natume | | | | | | 15:00-16:00 Waist nana.f | 15:00-16:00 Basic Nana |
| | | | 17:30-18:30 Waist nana.f | 17:30-18:30 Basic Nao.M | 17:30-18:30 Waist nana.f | 17:30-18:30 Basic Nana | 17:30-18:30 Jump to Burn Kayoko.T |
| | | | 19:00-20:00 Basic Nao.M | 19:00-20:00 Back&Arm nana.f | 19:00-20:00 Basic Nao.M | 19:00-20:00 Release&Strength Kayoko.T | |
| | | | 20:30-21:30 Back&Arm nana.f | 20:30-21:30 Shape up Waist Nao.M | 20:30-21:30 Hip&Leg nana.f | 20:30-21:30 Pilates Barre Nana | |

：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。

浜松メイワン店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年3月7日更新

| 03/17 | 03/18 | 03/19 | 03/20 | 03/21 | 03/22 | 03/23 | 03/24 |
|-------|---|---|--|---|--|---|-------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| close | 10:30-11:30 Stretch & Conditioning Nao.M | 10:30-11:30 Basic Nao.M | 10:30-11:30 Hip&Leg nana.f | 10:30-11:30 Release&Strength Kayoko.T | 10:30-11:30 Jump to Burn Nana | 10:30-11:30 Pilates Barre Nana | close |
| | 12:30-13:30 Basic Kayoko.T | 12:30-13:30 Pilates Barre Nana | 12:00-13:00 Shape up Waist Nao.M | 12:30-13:30 Basic Nao.M | 12:00-13:00 Stretch & Conditioning Kayoko.T | 12:00-13:00 Waist nana.f | |
| | | | 13:30-14:30 Stretch & Conditioning Kayoko.T | | 13:30-14:30 Hip&Leg nana.f | 13:30-14:30 Release&Strength Nana | |
| | | | 15:00-16:00 Basic Nao.M | | 15:00-16:00 Pilates Barre Nana | 15:00-16:00 Back&Arm nana.f | |
| | | | | | | | |
| | 17:30-18:30 Back&Arm nana.f | 17:30-18:30 Release&Strength Kayoko.T | 17:30-18:30 Back&Arm nana.f | 17:30-18:30 Pilates Barre Nana | 17:30-18:30 Waist 未確定 | | |
| | 19:00-20:00 Jump to Burn Kayoko.T | 19:00-20:00 Waist nana.f | | 19:00-20:00 Basic Nao.M | | | |
| | 20:30-21:30 Hip&Leg nana.f | 20:30-21:30 Basic Kayoko.T | | 20:30-21:30 Back&Spine Nana | | | |

浜松メイワン店【3月25日～3月28日スケジュール】

| 03/25 | 03/26 | 03/27 | 03/28 | 03/29 | 03/30 | 03/31 |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|-------|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 10:30-11:30 Basic Kayoko.T | 10:30-11:30 Hip&Leg nana.f | | 10:30-11:30 Shape up Waist Nao.M | 10:30-11:30 Basic Nana | 10:30-11:30 Back&Spine Nana | close |
| 12:30-13:30 Back&Arm nana.f | 12:30-13:30 Basic Nana | | 12:30-13:30 Stretch & Conditioning Nana | 12:00-13:00 Back&Arm nana.f | 12:00-13:00 Back&Arm Kayoko.T | |
| | | | | 13:30-14:30 Basic Nana | 13:30-14:30 Hip&Leg Nao.M | |
| | | | | 15:00-16:00 Shape up Waist Nao.M | 15:00-16:00 Release&Strength Kayoko.T | |
| | | | | | | |
| 17:30-18:30 Waist Nao.M | 17:30-18:30 Basic Kayoko.T | 17:30-18:30 Hip&Leg Nao.M | 17:30-18:30 Back&Arm Kayoko.T | 17:30-18:30 Hip&Leg nana.f | | |
| 19:00-20:00 Release&Strength Kayoko.T | 19:00-20:00 Hip&Leg Nao.M | 19:00-20:00 Back&Spine Nana | 19:00-20:00 Waist nana.f | | | |
| 20:30-21:30 Basic Nao.M | 20:30-21:30 Back&Arm Kayoko.T | 20:30-21:30 Waist Nao.M | 20:30-21:30 Jump to Burn Kayoko.T | | | |

：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）