

南大沢店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15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 Basic yukino	close	close	10:30~11:30 Waist yukino	10:30~11:30 Stretch & Conditioning mizuki.K		10:30~11:30 Back&Arm yukino	10:30~11:30 Body Balance mizuki.K		
12:30~13:30 Hip&Leg mizuki.K			12:30~13:30 Jump to Burn Hitomi	12:30~13:30 Shape up Waist yukino		12:30~13:30 Hip&Leg Aoi.M	12:30~13:30 Jump to Burn yukino		
14:30~15:30 Release&Strength yukino								14:30~15:30 Basic Aoi.M	
16:30~17:30 Jump to Burn mizuki.H								16:30~17:30 Release&Strength yukino	
					18:00~19:00 Body Balance mizuki.K	18:00~19:00 Basic Aoi.M	18:00~19:00 Jump to Burn mizuki.K	18:00~19:00 Waist Aoi.M	
					19:30~20:30 Shape up Waist yukino	19:30~20:30 Body Balance mizuki.K	19:30~20:30 Waist Aoi.M	19:30~20:30 Basic mizuki.K	
			21:00~22:00 Back&Arm mizuki.K	21:00~22:00 Hip&Leg Aoi.M	21:00~22:00 Basic Aoi.M	21:00~22:00 Release&Strength mizuki.K			

南大沢店【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	
close	close	10:30~11:30 Basic Yoko.y	10:30~11:30 Stretch & Conditioning mizuki.K		10:30~11:30 Shape up Waist yukino	10:30~11:30 Hip&Leg mizuki.K	close	
		12:30~13:30 Body Balance mizuki.K	12:30~13:30 Back&Arm Aoi.M		12:30~13:30 Hip&Leg Aoi.M	12:30~13:30 Basic yukino		
						14:30~15:30 Body Balance mizuki.K		
						16:30~17:30 Shape up Waist Aoi.M		
				18:00~19:00 Shape up Waist Aoi.M	18:00~19:00 Hip&Leg Aoi.M	18:00~19:00 Back&Arm Moeka.Y		18:00~19:00 Basic mizuki.K
				19:30~20:30 Back&Arm mizuki.K	19:30~20:30 Waist Camila.K	19:30~20:30 Basic mizuki.K		19:30~20:30 Release&Strength yukino
		21:00~22:00 Hip&Leg Aoi.M	21:00~22:00 Basic Camila.K	21:00~22:00 Waist Moeka.Y	21:00~22:00 Jump to Burn mizuki.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1回に制限されます。

南大沢店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15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 Back&Arm yukino	10:30~11:30 Waist yukino	10:30~11:30 Jump to Burn mizuki.K	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Aoi.M	10:30~11:30 Back&Arm yukino	close	close
	12:30~13:30 Shape up Waist Aoi.M	12:30~13:30 Body Balance mizuki.K	12:30~13:30 Basic Aoi.M	12:30~13:30 Jump to Burn mizuki.K	12:30~13:30 Hip&Leg Aoi.M		
			14:30~15:30 Release&Strength mizuki.K		14:30~15:30 Basic Aoi.M		
			16:30~17:30 Hip&Leg Aoi.M		16:30~17:30 Release&Strength yukino		
	18:00~19:00 Basic mizuki.K	18:00~19:00 Shape up Waist Aoi.M		18:00~19:00 Back&Arm Aoi.M			
	19:30~20:30 Release&Strength yukino	19:30~20:30 Basic mizuki.K		19:30~20:30 Waist yukino			
	21:00~22:00 Jump to Burn mizuki.K	21:00~22:00 Hip&Leg Aoi.M		21:00~22:00 Basic yukino			

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