

アリオ鷺宮店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月20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 Miran	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka.I	close	10:30~11:30 Pilates Barre Elly	10:30~11:30 Basic Miran		10:30~11:30 Hip&Leg Haruka.I	10:30~11:30 Pilates Barre Elly	
12:00~13:00 Waist Elly	12:30~13:30 Back&Arm Elly		12:30~13:30 Basic Noa.M	12:30~13:30 Back&Arm Elly		12:30~13:30 Basic Noa.M	12:00~13:00 Basic Noa.M	
13:30~14:30 Basic Noa.M	14:30~15:30 Stretch & Conditioning Haruka.I						13:30~14:30 Hip&Leg Haruka.I	
15:00~16:00 Hip&Leg Haruka.I	16:30~17:30 Waist Elly						15:00~16:00 Back&Arm Elly	
17:30~18:30 Back&Arm Elly							17:30~18:30 Basic Noa.M	
				17:30~18:30 Hip&Leg Haruka.I	17:30~18:30 Basic Noa.M	17:30~18:30 Back&Arm Elly	17:30~18:30 Basic Miran	
				19:00~20:00 Basic Miran	19:00~20:00 Waist Elly	19:00~20:00 Basic Miran	19:00~20:00 Hip&Leg Haruka.I	
				20:30~21:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	20:30~21:30 Basic Noa.M	20:30~21:30 Pilates Barre Elly	20:30~21:30 Basic Miran	

アリオ鷺宮店【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 Basic Miran	close	10:30~11:30 Basic Miran	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka.I		10:30~11:30 Basic Noa.M	10:30~11:30 Waist Elly	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	
12:30~13:30 Stretch & Conditioning Haruka.I		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	12:30~13:30 Basic Noa.M		12:30~13:30 Waist Elly	12:00~13:00 Back&Arm Elly	12:30~13:30 Basic Miran	
14:30~15:30 Basic Noa.M						13:30~14:30 Basic Miran	14:30~15:30 Hip&Leg Haruka.I	
16:30~17:30 Hip&Leg Haruka.I						15:00~16:00 Stretch & Conditioning Haruka.I	16:30~17:30 Basic Miran	
						17:30~18:30 Hip&Leg Haruka.I		
			17:30~18:30 Basic Noa.M	17:30~18:30 Waist Elly	17:30~18:30 Basic Noa.M	17:30~18:30 Hip&Leg Elly		
			19:00~20:00 Pilates Barre Elly	19:00~20:00 Basic Miran	19:00~20:00 Back&Arm Elly	19:00~20:00 Basic Miran		
			20:30~21:30 Waist Elly	20:30~21:30 Back&Arm Elly	20:30~21:30 Waist Elly	20:30~21:30 Pilates Barre Elly		

：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。

アリオ鷺宮店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年3月20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 Hip&Leg Haruka.I	10:30~11:30 Basic Miran	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka.I	10:30~11:30 Basic Miran	10:30~11:30 Back&Arm Rinako.M	10:30~11:30 Basic Noa.M	close
	12:30~13:30 Basic Noa.M	12:30~13:30 Hip&Leg Aino.H	12:00~13:00 Basic Noa.M	12:30~13:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	12:00~13:00 Basic Miran	12:30~13:30 Release&Strength Rinako.M	
			13:30~14:30 Hip&Leg Haruka.I		13:30~14:30 Hip&Leg Rinako.M	14:30~15:30 Basic Noa.M	
			15:00~16:00 Basic Noa.M		15:00~16:00 Basic Miran	16:30~17:30 Back&Arm Rinako.M	
				17:30~18:30 Hip&Leg Haruka.I		17:30~18:30 Release&Strength Rinako.M	
	17:30~18:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	17:30~18:30 Hip&Leg Aino.H		17:30~18:30 Basic Noa.M			
	19:00~20:00 Basic Miran	19:00~20:00 Basic Noa.M		19:00~20:00 Hip&Leg Haruka.I			
	20:30~21:30 Hip&Leg Haruka.I	20:30~21:30 Basic Noa.M		20:30~21:30 Basic Noa.M			

アリオ鷺宮店【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 Miran	10:30~11:30 Basic Miran		10:30~11:30 Hip&Leg Haruka.I	10:30~11:30 Basic Miran	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka.I	close
12:30~13:30 Basic Noa.M	12:30~13:30 Back&Arm Rinako.M		12:30~13:30 Basic Miran	12:00~13:00 Hip&Leg Haruka.I	12:30~13:30 Basic Miran	
				13:30~14:30 Basic Miran	14:30~15:30 Hip&Leg Haruka.I	
				15:00~16:00 Back&Arm Rinako.M	16:30~17:30 Basic Noa.M	
				17:30~18:30 Hip&Leg Haruka.I		
17:30~18:30 Release&Strength Rinako.M	17:30~18:30 Back&Arm Rinako.M	17:30~18:30 Hip&Leg Haruka.I	17:30~18:30 Basic Noa.M			
19:00~20:00 Back&Arm Rinako.M	19:00~20:00 Basic Noa.M	19:00~20:00 Basic Noa.M	19:00~20:00 Stretch & Conditioning Haruka.I			
20:30~21:30 Basic Miran	20:30~21:30 Basic Noa.M	20:30~21:30 Stretch & Conditioning Haruka.I	20:30~21:30 Basic Noa.M			

：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）