

心齋橋店【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 Waist natsuki.s	10:30~11:30 Pilates Workout Kaco.F	close	10:30~11:30 Basic natsuki.s	10:30~11:30 Release&Strength RIO		10:30~11:30 Pilates Cardio Karin	10:30~11:30 Hip&Leg Kaco.F	
12:00~13:00 Hip&Leg Kaco.F	12:00~13:00 Basic natsuki.s		12:30~13:30 Waist natsuki.s	12:30~13:30 Back&Arm RIO		12:30~13:30 Power up Control Karin	12:00~13:00 Shape up Waist RIO	
13:30~14:30 Body Balance yui	13:30~14:30 Hip&Leg Kaco.F						13:30~14:30 Back&Arm RIO	
15:00~16:00 Basic natsuki.s	15:00~16:00 Waist natsuki.s						15:00~16:00 Pilates Workout Kaco.F	
17:30~18:30 Back&Spine yui							17:30~18:30 Basic RIO	
				18:00~19:00 Hip&Leg Suzu.K	18:00~19:00 Basic natsuki.s	18:00~19:00 Jump to Burn RIO	18:00~19:00 Basic natsuki.s	
				19:30~20:30 Basic Kaco.F	19:30~20:30 Waist natsuki.s	19:30~20:30 Back&Arm RIO	19:30~20:30 Release&Strength RIO	
				21:00~22:00 Jump to Burn Suzu.K	21:00~22:00 Pilates Workout Kaco.F	21:00~22:00 Waist natsuki.s	21:00~22:00 Back&Arm RIO	

心齋橋店【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 Stretch & Conditioning Ikumi.S	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kaco.F	10:30~11:30 Back&Arm RIO		10:30~11:30 Waist natsuki.s	10:30~11:30 Back&Spine yui	10:30~11:30 Basic natsuki.s
12:00~13:00 Hip&Leg Kaco.F		12:30~13:30 Basic natsuki.s	12:30~13:30 Jump to Burn RIO		12:30~13:30 Hip&Leg Kaco.F	12:00~13:00 Basic Kaco.F	12:00~13:00 Back&Arm RIO
13:30~14:30 Basic Kaco.F						13:30~14:30 Body Balance yui	13:30~14:30 Jump to Burn RIO
15:00~16:00 Pilates Barre Ikumi.S						15:00~16:00 Hip&Leg Kaco.F	15:00~16:00 Waist natsuki.s
						17:30~18:30 Pilates Barre yui	
			18:00~19:00 Body Balance yui	18:00~19:00 Waist natsuki.s	18:00~19:00 Shape up Waist RIO	18:00~19:00 Basic natsuki.s	
			19:30~20:30 Back&Spine yui	19:30~20:30 Hip&Leg Kaco.F	19:30~20:30 Basic natsuki.s	19:30~20:30 Jump to Burn Suzu.K	
			21:00~22:00 Waist natsuki.s	21:00~22:00 Basic natsuki.s	21:00~22:00 Release&Strength RIO	21:00~22:00 Hip&Leg Suzu.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。

心斎橋店【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 Basic natsuki.s	10:30~11:30 Waist natsuki.s	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Kaco.F	10:30~11:30 Hip&Leg Kaco.F	10:30~11:30 Basic natsuki.s	10:30~11:30 Shape up Waist maki.U	close
	12:30~13:30 Back&Spine yui	12:30~13:30 Body Balance yui	12:00~13:00 Pilates Barre yui	12:30~13:30 Pilates Cardio Karin	12:00~13:00 Shape up Waist yui	12:00~13:00 Basic natsuki.s	
			13:30~14:30 Hip&Leg Kaco.F		13:30~14:30 Stretch & Conditioning Kaco.F	13:30~14:30 Waist natsuki.s	
			15:00~16:00 Basic Maho.T		15:00~16:00 Back&Arm yui	15:00~16:00 Pilates Barre maki.U	
			17:30~18:30 Body Balance yui		17:30~18:30 Hip&Leg Kaco.F		
	18:00~19:00 Basic Kaco.F	18:00~19:00 Hip&Leg Kaco.F		18:00~19:00 Waist natsuki.s			
	19:30~20:30 Hip&Leg Kaco.F	19:30~20:30 Basic natsuki.s		19:30~20:30 Release&Strength Karin			
	21:00~22:00 Pilates Barre yui	21:00~22:00 Pilates Workout Kaco.F		21:00~22:00 Basic natsuki.s			

心斎橋店【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 Back&Spine Karin	10:30~11:30 Basic natsuki.s		10:30~11:30 Body Balance maki.U	10:30~11:30 Shape up Waist RIO	10:30~11:30 Pilates Workout Kaco.F	close
12:30~13:30 Hip&Leg Kaco.F	12:30~13:30 Pilates Workout Kaco.F		12:30~13:30 Waist natsuki.s	12:00~13:00 Hip&Leg Kaco.F	12:00~13:00 Back&Arm Suzu.K	
				13:30~14:30 Basic natsuki.s	13:30~14:30 Hip&Leg Kaco.F	
				15:00~16:00 Pilates Cardio RIO	15:00~16:00 Jump to Burn Suzu.K	
				17:30~18:30 Waist natsuki.s		
18:00~19:00 Pilates Cardio RIO	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	18:00~19:00 Power up Control Karin	18:00~19:00 Hip&Leg Kaco.F			
19:30~20:30 Basic natsuki.s	19:30~20:30 Back&Arm yui	19:30~20:30 Waist natsuki.s	19:30~20:30 Basic natsuki.s			
21:00~22:00 Back&Arm RIO	21:00~22:00 Shape up Waist yui	21:00~22:00 Pilates Barre Karin	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Kaco.F			

：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）