

溝の口店【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 Back&Arm Nonka.k	10:30~11:30 Basic Nonka.k	close	10:30~11:30 Back&Arm Nonka.k	10:30~11:30 Hip&Leg U.		10:30~11:30 Basic runa.m	10:30~11:30 Jump to Burn U.	
12:00~13:00 Hip&Leg Mari.y	12:30~13:30 Waist Mari.y		12:30~13:30 Basic Nonka.k	12:30~13:30 Stretch & Conditioning U.		12:30~13:30 Back&Arm runa.m	12:00~13:00 Basic Miki.N	
13:30~14:30 Jump to Burn Haruka.M	14:30~15:30 Back&Arm Nonka.k						13:30~14:30 Back&Arm U.	
15:00~16:00 Basic Nonka.k							15:00~16:00 Waist Miki.N	
	16:30~17:30 Hip&Leg Mari.y							
17:30~18:30 Waist Haruka.M							17:30~18:30 Basic Miki.N	
				18:00~19:00 Jump to Burn natsuko	18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Basic runa.m	
				19:30~20:30 Stretch & Conditioning U.	19:30~20:30 Back&Arm Nonka.k	19:30~20:30 Basic Nonka.k	19:30~20:30 Jump to Burn U.	
				21:00~22:00 Hip&Leg natsuko	21:00~22:00 Basic 未確定	21:00~22:00 Waist Mari.y	21:00~22:00 Back&Arm Nonka.k	

溝の口店【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 Mari.y	close	10:30~11:30 Basic Mari.y	10:30~11:30 Back&Arm Nonka.k		10:30~11:30 Basic U.	10:30~11:30 Hip&Leg Mari.y	10:30~11:30 Basic Nonka.k
12:30~13:30 Back&Arm Nonka.k		12:30~13:30 Waist Mari.y	12:30~13:30 Jump to Burn Riri		12:30~13:30 Back&Arm 未確定	12:00~13:00 Basic Nonka.k	12:30~13:30 Stretch & Conditioning U.
14:30~15:30 Basic Nonka.k						13:30~14:30 Waist Mari.y	14:30~15:30 Back&Arm Nonka.k
						15:00~16:00 Basic Nonka.k	
16:30~17:30 Waist Mari.y							16:30~17:30 Jump to Burn U.
						17:30~18:30 Back&Arm Mari.y	
			18:00~19:00 Basic Nonka.k	18:00~19:00 Back&Arm runa.m	18:00~19:00 Waist Mari.y	18:00~19:00 Stretch & Conditioning U.	
			19:30~20:30 Hip&Leg Mari.y	19:30~20:30 Waist Mari.y	19:30~20:30 Basic Mari.y	19:30~20:30 Hip&Leg Mari.y	
			21:00~22:00 Back&Arm Nonka.k	21:00~22:00 Hip&Leg Mari.y	21:00~22:00 Back&Arm Nonka.k	21:00~22:00 Waist Mari.y	

・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。

溝の口店【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 Waist U.	10:30~11:30 Back&Arm Mari.y	10:30~11:30 Hip&Leg Mari.y	10:30~11:30 Back&Arm Nonka.k	10:30~11:30 Basic U.	10:30~11:30 Back&Arm Nonka.k	close
	12:30~13:30 Back&Arm Nonka.k	12:30~13:30 Hip&Leg Mari.y	12:00~13:00 Back&Arm Nonka.k	12:30~13:30 Basic Nonka.k	12:00~13:00 Waist Mari.y	12:30~13:30 Jump to Burn U.	
			13:30~14:30 Waist Mari.y		13:30~14:30 Back&Arm U.	14:30~15:30 Basic Nonka.k	
			15:00~16:00 Basic Mari.y		15:00~16:00 Hip&Leg Mari.y		
						16:30~17:30 Stretch & Conditioning Kailla	
				17:30~18:30 Back&Arm Nonka.k		17:30~18:30 Basic Mari.y	
	18:00~19:00 Hip&Leg U.	18:00~19:00 Waist U.		18:00~19:00 Jump to Burn U.			
	19:30~20:30 Jump to Burn U.	19:30~20:30 Basic Mari.y		19:30~20:30 Back&Arm Nonka.k			
	21:00~22:00 Waist Mari.y	21:00~22:00 Back&Arm U.		21:00~22:00 Stretch & Conditioning U.			

溝の口店【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 Jump to Burn U.	10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.		10:30~11:30 Basic Mari.y	10:30~11:30 Hip&Leg U.	10:30~11:30 Jump to Burn U.	close
12:30~13:30 Back&Arm Mari.y	12:30~13:30 Hip&Leg U.		12:30~13:30 Waist Mari.y	12:00~13:00 Back&Arm Nonka.k	12:30~13:30 Basic Mari.y	
				13:30~14:30 Basic Nonka.k	13:30~14:30 Hip&Leg U.	
				15:00~16:00 Waist U.		
					16:30~17:30 Waist Mari.y	
				17:30~18:30 Jump to Burn U.		
18:00~19:00 Back&Arm Nonka.k	18:00~19:00 Waist Mari.y	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Basic Nonka.k			
19:30~20:30 Hip&Leg Mari.y	19:30~20:30 Basic U.	19:30~20:30 Basic Nonka.k	19:30~20:30 Waist Nonka.k			
21:00~22:00 Waist Nonka.k	21:00~22:00 Back&Arm Mari.y	21:00~22:00 Waist Nonka.k	21:00~22:00 Basic 未確定			

：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）