

住道店【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 Hip&Leg Misaki.F	10:30~11:30 Release&Strength Aina	close	10:30~11:30 Back&Spine Kanoka	10:30~11:30 Back&Arm Aina		10:30~11:30 Waist Aina	10:30~11:30 Basic Kanoka	
12:00~13:00 Basic Sarasa.T	12:30~13:30 Waist avu.Y		12:30~13:30 Basic Aina	12:30~13:30 Hip&Leg Misaki.F		12:30~13:30 Release&Strength Aina	12:00~13:00 Shape up Waist Misaki.F	
13:30~14:30 Shape up Waist Misaki.F	14:30~15:30 Back&Arm Aina						13:30~14:30 Back&Arm Kanoka	
15:00~16:00 Stretch & Conditioning Sarasa.T	16:30~17:30 Basic nono.K						15:00~16:00 Hip&Leg Misaki.F	
17:30~18:30 Back&Arm Sarasa.T							17:30~18:30 Release&Strength Kanoka	
				18:00~19:00 Back&Arm Misaki.F	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Kanoka	18:00~19:00 Hip&Leg Misaki.F	18:00~19:00 Basic nono.K	
				19:30~20:30 Basic nono.K	19:30~20:30 Shape up Waist Kanoka	19:30~20:30 Basic nono.k	19:30~20:30 Back&Spine Kanoka	
				21:00~22:00 Hip&Leg Misaki.F	21:00~22:00 Basic nono.K	21:00~22:00 Jump to Burn Misaki.F	21:00~22:00 Back&Arm Kanoka	

住道店【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 Waist Aina	close	10:30~11:30 Basic Aina	10:30~11:30 Hip&Leg Aina		10:30~11:30 Shape up Waist Misaki.F	10:30~11:30 Back&Arm Misaki.F	10:30~11:30 Back&Spine Kanoka	
12:30~13:30 Basic nono.K		12:30~13:30 Waist Kanoka	12:30~13:30 Jump to Burn Misaki.F		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Aina	12:00~13:00 Basic nono.K	12:30~13:30 Hip&Leg Misaki.F	
14:30~15:30 Stretch & Conditioning Aina						13:30~14:30 Jump to Burn Misaki.F	14:30~15:30 Basic Kanoka	
16:30~17:30 Shape up Waist Misaki.F						15:00~16:00 Hip&Leg Misaki.F	16:30~17:30 Back&Arm Misaki.F	
							17:30~18:30 Basic nono.K	
			18:00~19:00 Jump to Burn Misaki.F	18:00~19:00 Basic nono.K	18:00~19:00 Back&Spine Kanoka	18:00~19:00 Hip&Leg Kanoka		
			19:30~20:30 Basic Kanoka	19:30~20:30 Waist Kanoka	19:30~20:30 Basic nono.K	19:30~20:30 Release&Strength Kanoka		
			21:00~22:00 Back&Arm Misaki.F	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Kanoka	21:00~22:00 Waist Kanoka	21:00~22:00 Basic nono.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。

住道店【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 Release&Strength Aina	10:30～11:30 Waist Aina	10:30～11:30 Hip&Leg Kanoka	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Aina	10:30～11:30 Basic nono.K	10:30～11:30 Shape up Waist Aina	close
	12:30～13:30 Back&Arm Misaki.F	12:30～13:30 Basic nono.K	12:00～13:00 Jump to Burn Misaki.F	12:30～13:30 Hip&Leg Misaki.F	12:00～13:00 Back&Spine Kanoka	12:30～13:30 Back&Arm Kanoka	
			13:30～14:30 Waist Kanoka		13:30～14:30 Basic nono.K	14:30～15:30 Release&Strength Aina	
			15:00～16:00 Basic Misaki.F		15:00～16:00 Back&Arm Kanoka	16:30～17:30 Basic 未定	
			17:30～18:30 Back&Spine Kanoka		17:30～18:30 Waist nono.K		
	18:00～19:00 Basic nono.K	18:00～19:00 Back&Arm Misaki.F		18:00～19:00 Basic Kanoka			
	19:30～20:30 Hip&Leg Misaki.F	19:30～20:30 Jump to Burn Misaki.F		19:30～20:30 Shape up Waist Misaki.F			
	21:00～22:00 Waist nono.K	21:00～22:00 Basic nono.K		21:00～22:00 Release&Strength Kanoka			

住道店【3月25日～3月31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 Aina	10:30～11:30 Jump to Burn Aina		10:30～11:30 Hip&Leg Kanoka	10:30～11:30 Release&Strength Aina	10:30～11:30 Jump to Burn RIO	close
12:30～13:30 Back&Spine Aina	12:30～13:30 Stretch & Conditioning Aina		12:30～13:30 Basic Aina	12:00～13:00 Waist nono.K	12:30～13:30 Basic nono.K	
				13:30～14:30 Basic 未定	14:30～15:30 Back&Arm RIO	
				15:00～16:00 Jump to Burn Aina	16:30～17:30 Waist nono.K	
				17:30～18:30 Basic nono.K		
18:00～19:00 Hip&Leg Kanoka	18:00～19:00 Shape up Waist Kanoka	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Waist nono.K			
19:30～20:30 Waist nono.K	19:30～20:30 Basic nono.K	19:30～20:30 Back&Arm Kanoka	19:30～20:30 Back&Spine Kanoka			
21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Hip&Leg Kanoka	21:00～22:00 Release&Strength Kanoka	21:00～22:00 Basic nono.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）