

茨木店【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 sarasa	10:30-11:30 Back&Arm ayu	close	10:30-11:30 Pilates Workout on	10:30-11:30 Waist ayu		10:30-11:30 Hip&Leg sarasa	10:30-11:30 Stretch & Conditioning & Conditioning sarasa	
12:00-13:00 Jump to Burn asuka	12:00-13:00 Release&Strength asuka		12:30-13:30 Basic sarasa	12:30-13:30 Pilates Workout on		12:30-13:30 Jump to Burn asuka	12:00-13:00 Basic ayu	
13:30-14:30 Shape up Waist kanoka	13:30-14:30 Basic ayu						13:30-14:30 Body Balance asuka	
15:00-16:00 Hip&Leg sarasa	15:00-16:00 Pilates Barre asuka						15:00-16:00 Waist ayu	
17:30-18:30 Body Balance asuka							17:30-18:30 Pilates Barre asuka	
				18:00-19:00 Waist ayu	18:00-19:00 Hip&Leg sarasa	18:00-19:00 Basic ayu	18:00-19:00 Stretch & Conditioning & Conditioning ayu	
				19:30-20:30 Hip&Leg sarasa	19:30-20:30 Basic ayu	19:30-20:30 Back&Arm ayu	19:30-20:30 Pilates Barre asuka	
				21:00-22:00 Back&Arm ayu	21:00-22:00 Stretch & Conditioning & Conditioning sarasa	21:00-22:00 Hip&Leg sarasa	21:00-22:00 Waist ayu	

茨木店【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 saruki	close	10:30-11:30 Pilates Workout nanami	10:30-11:30 Pilates Barre asuka		10:30-11:30 Jump to Burn asuka	10:30-11:30 Back&Arm ayu	10:30-11:30 Body Balance asuka	
12:00-13:00 Jump to Burn asuka		12:30-13:30 Back&Arm ayu	12:30-13:30 Hip&Leg sarasa		12:30-13:30 Basic sarasa	12:00-13:00 Pilates Workout luca	12:00-13:00 Waist ayu	
13:30-14:30 Pilates Barre asuka						13:30-14:30 Hip&Leg sarasa	13:30-14:30 Jump to Burn asuka	
15:00-16:00 Basic saruki						15:00-16:00 Basic ayu	15:00-16:00 Back&Arm ayu	
							17:30-18:30 Shape up Waist luca	
			18:00-19:00 Basic sarasa	18:00-19:00 Stretch & Conditioning & Conditioning ayu	18:00-19:00 Jump to Burn asuka	18:00-19:00 Hip&Leg sarasa		
			19:30-20:30 Shape up Waist nanami	19:30-20:30 Back&Arm sarasa	19:30-20:30 Hip&Leg sarasa	19:30-20:30 Waist ayu		
			21:00-22:00 Hip&Leg sarasa	21:00-22:00 Waist ayu	21:00-22:00 Body Balance asuka	21:00-22:00 Back&Arm ayu		

・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。

茨木店【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 ayu	10:30-11:30 Jump to Burn yuna	10:30-11:30 Basic nono	10:30-11:30 Advance asuka	10:30-11:30 Waist sarasa	10:30-11:30 Stretch & Conditioning sarasa	close
	12:30-13:30 Body Balance asuka	12:30-13:30 Basic sarasa	12:00-13:00 Hip&Leg sarasa	12:30-13:30 Stretch & Conditioning ayu	12:00-13:00 Advance asuka	12:00-13:00 Basic sarasa	
			13:30-14:30 Jump to Burn asuka		13:30-14:30 Basic ayu	13:30-14:30 Body Balance asuka	
			15:00-16:00 Back&Arm sarasa		15:00-16:00 Hip&Leg sarasa	15:00-16:00 Advance asuka	
			17:30-18:30 Release&Strength asuka		17:30-18:30 Jump to Burn asuka		
	18:00-19:00 Pilates Barre asuka	18:00-19:00 Hip&Leg sarasa		18:00-19:00 Basic nono			
	19:30-20:30 Hip&Leg sarasa	19:30-20:30 Waist ayu		19:30-20:30 Back&Arm ayu			
21:00-22:00 Stretch & Conditioning sarasa	21:00-22:00 Basic ayu		21:00-22:00 Waist nono				

茨木店【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 asuka	10:30-11:30 Advance asuka		10:30-11:30 Back&Arm ayu	10:30-11:30 Basic ayu	10:30-11:30 Hip&Leg sarasa	close
12:30-13:30 Shape up Waist kanoka	12:30-13:30 Hip&Leg sarasa		12:30-13:30 Advance asuka	12:00-13:00 Release&Strength asuka	12:00-13:00 Back&Arm ayu	
				13:30-14:30 Waist ayu	13:30-14:30 Basic sarasa	
				15:00-16:00 Pilates Barre asuka	15:00-16:00 Waist ayu	
				17:30-18:30 Advance asuka		
18:00-19:00 Hip&Leg sarasa	18:00-19:00 Back&Arm ayu	18:00-19:00 Advance asuka	18:00-19:00 Waist sarasa			
19:30-20:30 Advance asuka	19:30-20:30 Basic sarasa	19:30-20:30 Waist sarasa	19:30-20:30 Stretch & Conditioning ayu			
21:00-22:00 Back&Arm sarasa	21:00-22:00 Waist ayu	21:00-22:00 Body Balance asuka	21:00-22:00 Hip&Leg sarasa			

：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）