

住道店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 Stretch & Conditioning Aina	10:30～11:30 Basic Aina		10:30～11:30 Waist nono.K	10:30～11:30 Hip&Leg Azusa	10:30～11:30 Basic RIO	close	10:30～11:30 Hip&Leg Aina
12:30～13:30 Hip&Leg Aina	12:30～13:30 Pilates Cardio RIO		12:30～13:30 Jump to Burn Aina	12:00～13:00 Waist nono.K	12:30～13:30 Back&Arm Kei		12:30～13:30 Basic Aina
				13:30～14:30 Back&Spine Azusa	14:30～15:30 Pilates Cardio RIO		
				15:00～16:00 Basic nono.K	16:30～17:30 Hip&Leg Kei		
				17:30～18:30 Waist nono.K			
18:00～19:00 Pilates Cardio RIO	18:00～19:00 Back&Spine Miyu.H	18:00～19:00 Hip&Leg maki.U	18:00～19:00 Basic Satsuki.I				18:00～19:00 Basic nono.K
19:30～20:30 Basic nono.K	19:30～20:30 Back&Arm RIO	19:30～20:30 Basic nono.K	19:30～20:30 Waist nono.K				19:30～20:30 Back&Arm NORIKA.H
21:00～22:00 Release&Strength RIO	21:00～22:00 Hip&Leg Miyu.H	21:00～22:00 Shape up Waist maki.U	21:00～22:00 Basic Satsuki.I				21:00～22:00 Shape up Waist NORIKA.H

住道店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 Back&Spine Aina		10:30～11:30 Back&Arm Aina	10:30～11:30 Pilates Cardio RIO	10:30～11:30 Waist nono.K	close	10:30～11:30 Basic Lica.I	10:30～11:30 Back&Arm RIO
12:30～13:30 Basic Lica.I		12:30～13:30 Hip&Leg Aina	12:00～13:00 Basic Lica.I	12:30～13:30 Jump to Burn RIO		12:30～13:30 Shape up Waist Aina	12:30～13:30 Stretch & Conditioning Aina
			13:30～14:30 Waist nono.K	14:30～15:30 Basic Lica.I			
			15:00～16:00 Back&Arm RIO	16:30～17:30 Release&Strength RIO			
			17:30～18:30 Basic nono.K				
18:00～19:00 Back&Arm RIO	18:00～19:00 Basic Lica.I	18:00～19:00 Waist nono.K				18:00～19:00 Hip&Leg Azusa	18:00～19:00 Waist nono.K
19:30～20:30 Basic nono.K	19:30～20:30 Waist nono.K	19:30～20:30 Back&Arm RIO				19:30～20:30 Back&Spine Azusa	19:30～20:30 Basic Lica.I
21:00～22:00 Release&Strength RIO	21:00～22:00 Basic Satsuki.I	21:00～22:00 Pilates Cardio RIO				21:00～22:00 Basic nono.K	21:00～22:00 Hip&Leg Asuka.H

📌：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時間前迄をお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったの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。

住道店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 Release&Strength Aina	10:30～11:30 Basic 📖 Lica.I	10:30～11:30 Pilates Cardio RIO	close	10:30～11:30 Jump to Burn RIO	10:30～11:30 Basic 📖 nono.K	
	12:30～13:30 Basic 📖 Lica.I	12:00～13:00 Waist 📖 nono.K	12:30～13:30 Basic 📖 nono.K		12:30～13:30 Back&Arm 📖 RIO	12:30～13:30 Waist 📖 nono.K	
		13:30～14:30 Jump to Burn RIO	14:30～15:30 Back&Arm 📖 RIO				
		15:00～16:00 Basic 📖 nono.K	16:30～17:30 Waist 📖 nono.K				
		17:30～18:30 Back&Arm 📖 RIO					
18:00～19:00 Release&Strength Asuka.H	18:00～19:00 Back&Arm 📖 RIO				18:00～19:00 Hip&Leg 📖 Karin	18:00～19:00 Release&Strength RIO	18:00～19:00 Basic 📖 Lica.I
19:30～20:30 Hip&Leg 📖 Asuka.H	19:30～20:30 Basic 📖 nono.K				19:30～20:30 Basic 📖 Lica.I	19:30～20:30 Shape up Waist RIO	19:30～20:30 Pilates Cardio RIO
21:00～22:00 Basic 📖 Lica.I	21:00～22:00 Waist 📖 RIO				21:00～22:00 Back&Spine Karin	21:00～22:00 Basic 📖 Lica.I	21:00～22:00 Waist 📖 nono.K

住道店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 Pilates Cardio RIO	10:30～11:30 Hip&Leg 📖 Asuka.H	10:30～11:30 Basic 📖 Lica.I	close	10:30～11:30 Release&Strength Asuka.H	10:30～11:30 Waist 📖 nono.K
12:30～13:30 Basic 📖 Lica.I	12:00～13:00 Back&Arm 📖 Azusa	12:30～13:30 Jump to Burn Asuka.H		12:00～13:00 Waist 📖 nono.K	12:30～13:30 Basic 📖 Lica.I
	13:30～14:30 Basic 📖 Lica.I	14:30～15:30 Waist 📖 nono.K		13:30～14:30 Back&Arm 📖 RIO	
	15:00～16:00 Waist 📖 Asuka.H	16:30～17:30 Hip&Leg 📖 Asuka.H		15:00～16:00 Hip&Leg 📖 Asuka.H	
	17:30～18:30 Back&Spine Azusa			17:30～18:30 Basic 📖 RIO	
18:00～19:00 Hip&Leg 📖 Asuka.H					18:00～19:00 Basic 📖 Asuka.H
19:30～20:30 Waist 📖 nono.K					19:30～20:30 Release&Strength RIO
21:00～22:00 Basic 📖 Asuka.H					21:00～22:00 Shape up Waist Asuka.H

📖：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）