

大森店【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 Animal Stretch Yumi	10:30~11:30 Waist ayaka		10:30~11:30 Basic Yumi	10:30~11:30 Hip&Leg Saya.N	10:30~11:30 Pilates Cardio ayaka	close	10:30~11:30 Shape up Waist Saya.N
12:30~13:30 Back&Arm ayaka	12:30~13:30 Hip Punch Saya.N		12:30~13:30 Pilates Cardio ayaka	12:00~13:00 Body Balance Yumi	12:00~13:00 Back&Arm Saya.N		12:30~13:30 Body Balance ayaka
				13:30~14:30 Hip Punch Saya.N	13:30~14:30 Waist ayaka		
				15:00~16:00 Back&Spine Yumi	15:00~16:00 Pilates Barre Saya.N		
				17:30~18:30 Stretch & Conditioning Saya.N			
18:00~19:00 Back&Spine ayaka	18:00~19:00 Pilates Workout Yumi	18:00~19:00 Shape up Waist Yumi	18:00~19:00 Hip&Leg Saya.N				18:00~19:00 Basic Yumi
19:30~20:30 Release&Strength Yumi	19:30~20:30 Back&Arm Saya.N	19:30~20:30 Body Balance Yumi	19:30~20:30 Reset Flow ayaka				19:30~20:30 Pilates Workout ayaka
21:00~22:00 Power up Control ayaka	21:00~22:00 Basic Yumi	21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Saya.N				21:00~22:00 Reset Flow Yumi

大森店【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 Basic Yumi		10:30~11:30 Hip&Leg Saya.N	10:30~11:30 Waist ayaka	10:30~11:30 Release&Strength Yumi	close	10:30~11:30 Hip&Leg Saya.N	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Saya.N
12:30~13:30 Jump to Burn ayaka		12:30~13:30 Body Balance Yumi	12:00~13:00 Basic KALi	12:00~13:00 Shape up Waist Saya.N		12:30~13:30 Pilates Barre Saya.N	12:30~13:30 Hip Punch Yumi
			13:30~14:30 Jump to Burn ayaka	13:30~14:30 Hip&Leg Saya.N			
			15:00~16:00 Basic KALi	15:00~16:00 Pilates Workout Yumi			
			17:30~18:30 Reset Flow ayaka				
18:00~19:00 Hip Punch Saya.N	18:00~19:00 Power up Control ayaka	18:00~19:00 Waist Yumi				18:00~19:00 Body Balance Yumi	18:00~19:00 Reset Flow ayaka
19:30~20:30 Stretch & Conditioning Saya.N	19:30~20:30 Back&Spine Yumi	19:30~20:30 Pilates Barre Saya.N				19:30~20:30 Basic Yumi	19:30~20:30 Power up Control ayaka
21:00~22:00 Animal Stretch Yumi	21:00~22:00 Release&Strength Yumi	21:00~22:00 Back&Arm Saya.N				21:00~22:00 Hip Punch Yumi	21:00~22:00 Pilates Barre Yumi

- 👉: 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。

大森店【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 Reset Flow ayaka	10:30~11:30 Pilates Barre Saya.N	10:30~11:30 Hip Punch Saya.N	close	10:30~11:30 Basic Reika.A	10:30~11:30 Back&Arm Saya.N	
	12:30~13:30 Waist ayaka	12:00~13:00 Shape up Waist Saya.N	12:00~13:00 Basic KALi		12:30~13:30 Hip&Leg Reika.A	12:30~13:30 Shape up Waist Saya.N	
		13:30~14:30 Basic Yumi	13:30~14:30 Back&Arm Saya.N				
		15:00~16:00 Waist Yumi	15:00~16:00 Basic KALi				
		17:30~18:30 Hip&Leg Saya.N					
18:00~19:00 Basic NAOMI.T	18:00~19:00 Back&Arm Saya.N				18:00~19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00~19:00 Jump to Burn ayaka	18:00~19:00 Animal Stretch ayaka
19:30~20:30 Pilates Workout ayaka	19:30~20:30 Animal Stretch Yumi				19:30~20:30 Waist ayaka	19:30~20:30 Pilates Cardio Yumi	19:30~20:30 Basic NAOMI.T
21:00~22:00 Waist NAOMI.T	21:00~22:00 Hip Punch Yumi				21:00~22:00 Body Balance ayaka	21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Hip&Leg NAOMI.T

大森店【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 Stretch & Conditioning Saya.N	10:30~11:30 Release&Strength ayaka	10:30~11:30 Basic KALi	close	10:30~11:30 Waist ayaka	10:30~11:30 Animal Stretch Yumi
12:30~13:30 Basic Yumi	12:00~13:00 Back&Arm Saya.N	12:00~13:00 Pilates Workout ayaka		12:00~13:00 Power up Control ayaka	12:30~13:30 Pilates Cardio Yumi
	13:30~14:30 Pilates Cardio ayaka	13:30~14:30 Basic KALi		13:30~14:30 Stretch & Conditioning ayaka	
	15:00~16:00 Hip&Leg Saya.N	15:00~16:00 Back&Spine ayaka		15:00~16:00 Jump to Burn ayaka	
	17:30~18:30 Waist ayaka			17:30~18:30 Hip Punch Saya.N	
18:00~19:00 Release&Strength ayaka					18:00~19:00 Back&Spine ayaka
19:30~20:30 Shape up Waist Saya.N					19:30~20:30 Hip&Leg Saya.N
21:00~22:00 Pilates Workout ayaka					21:00~22:00 Shape up Waist Saya.N

👉: 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)