

南大沢店【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 Release&Strength yukino	10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M		10:30~11:30 Basic yukino	10:30~11:30 Waist mizuki.K	close	close	10:30~11:30 Pilates Barre Aoi.M
12:30~13:30 Basic Aoi.M	12:30~13:30 Body Balance mizuki.K		12:30~13:30 Hip&Leg mizuki.K	12:30~13:30 Jump to Burn yukino			12:30~13:30 Waist mizuki.K
				14:30~15:30 Basic mizuki.K			
				16:30~17:30 Shape up Waist yukino			
18:00~19:00 Hip&Leg mizuki.K	18:00~19:00 Shape up Waist yukino	18:00~19:00 Body Balance mizuki.K	18:00~19:00 Waist Aoi.M				18:00~19:00 Basic yukino
19:30~20:30 Pilates Barre Aoi.M	19:30~20:30 Basic mizuki.K	19:30~20:30 Back&Arm Aoi.M	19:30~20:30 Jump to Burn yukino				19:30~20:30 Body Balance mizuki.K
21:00~22:00 Waist mizuki.K	21:00~22:00 Stretch & Conditioning yukino	21:00~22:00 Basic Aoi.M	21:00~22:00 Pilates Barre Aoi.M				21:00~22:00 Release&Strength yukino

南大沢店【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 yukino		10:30~11:30 Stretch & Conditioning yukino	10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg mizuki.K	10:30~11:30 Jump to Burn yukino
12:30~13:30 Shape up Waist Aoi.M		12:30~13:30 Hip&Leg mizuki.K	12:30~13:30 Basic mizuki.K			12:30~13:30 Basic Aoi.M	12:30~13:30 Release&Strength yukino
			14:30~15:30 Pilates Barre Aoi.M				
			16:30~17:30 Body Balance mizuki.K				
18:00~19:00 Stretch & Conditioning mizuki.K	18:00~19:00 Pilates Barre Aoi.M	18:00~19:00 Back&Arm Aoi.M				18:00~19:00 Back&Arm Yoko.y	18:00~19:00 Basic Aoi.M
19:30~20:30 Hip&Leg Aoi.M	19:30~20:30 Basic yukino	19:30~20:30 Shape up Waist yukino				19:30~20:30 Waist Aoi.M	19:30~20:30 Back&Arm mizuki.K
21:00~22:00 Body Balance mizuki.K	21:00~22:00 Jump to Burn mizuki.K	21:00~22:00 Basic Aoi.M				21:00~22:00 Pilates Barre Yoko.y	21:00~22:00 Hip&Leg Aoi.M

- 👉：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。

南大沢店【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 Back&Arm 🍃 yukino	10:30~11:30 Basic 🍃 mizuki.K	close	close	10:30~11:30 Basic 🍃 runa.m	10:30~11:30 Hip&Leg 🍃 mizuki.K		
	12:30~13:30 Basic 🍃 Aoi.M	12:30~13:30 Shape up Waist yukino			12:30~13:30 Body Balance mizuki.K	12:30~13:30 Jump to Burn mizuki.K		
		14:30~15:30 Hip&Leg 🍃 mizuki.K						
		16:30~17:30 Stretch & Conditioning 🍃 yukino						
18:00~19:00 Shape up Waist Aoi.M	18:00~19:00 Release&Strength mizuki.K				18:00~19:00 Waist 🍃 yukino	18:00~19:00 Back&Arm 🍃 yukino	18:00~19:00 Basic 🍃 mizuki.K	18:00~19:00 Basic 🍃 mizuki.K
19:30~20:30 Body Balance mizuki.K	19:30~20:30 Waist 🍃 yukino				19:30~20:30 Hip&Leg 🍃 mizuki.K	19:30~20:30 Shape up Waist yukino	19:30~20:30 Stretch & Conditioning 🍃 yukino	19:30~20:30 Stretch & Conditioning 🍃 yukino
21:00~22:00 Basic 🍃 yukino	21:00~22:00 Jump to Burn mizuki.K				21:00~22:00 Release&Strength yukino	21:00~22:00 Basic 🍃 Rei.U	21:00~22:00 Body Balance mizuki.K	21:00~22:00 Body Balance mizuki.K

南大沢店【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 Release&Strength yukino	10:30~11:30 Pilates Barre Aoi.M	close	close	10:30~11:30 Shape up Waist Aoi.M	10:30~11:30 Basic 🍃 Aoi.M
12:30~13:30 Back&Arm 🍃 yukino	12:30~13:30 Hip&Leg 🍃 mizuki.K			12:30~13:30 Basic 🍃 yukino	12:30~13:30 Pilates Barre Aoi.M
	14:30~15:30 Jump to Burn mizuki.K			14:30~15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Aoi.M	
	16:30~17:30 Back&Arm 🍃 Aoi.M			16:30~17:30 Back&Arm 🍃 yukino	
18:00~19:00 Shape up Waist Aoi.M				18:00~19:00 Hip&Leg 🍃 mizuki.K	18:00~19:00 Hip&Leg 🍃 mizuki.K
19:30~20:30 Basic 🍃 mizuki.K				19:30~20:30 Jump to Burn mizuki.K	19:30~20:30 Jump to Burn mizuki.K
21:00~22:00 Pilates Barre Aoi.M				21:00~22:00 Waist 🍃 yukino	21:00~22:00 Waist 🍃 yukino

🍃：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）