

センター北店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 Power up Control natsuko	10:30～11:30 Waist Minami	10:30～11:30 Basic MOMOKA.K	close	10:30～11:30 Shape up Waist Minami	10:30～11:30 Body Balance natsuko	
	12:30～13:30 Hip&Leg natsuko	12:00～13:00 Pilates Barre Minami	12:00～13:00 Stretch & Conditioning Minami		12:00～13:00 Basic MOMOKA.K	12:30～13:30 Hip Punch natsuko	
		13:30～14:30 Body Balance natsuko	13:30～14:30 Basic MOMOKA.K		13:30～14:30 Back&Arm Minami		
		15:00～16:00 Basic MOMOKA.K	15:00～16:00 Pilates Workout Minami		15:00～16:00 Hip&Leg Minami		
		17:30～18:30 Jump to Burn natsuko			17:30～18:30 Basic MOMOKA.K		
18:00～19:00 Hip Punch natsuko	18:00～19:00 Body Balance natsuko					18:00～19:00 Pilates Barre natsuko	18:00～19:00 Basic MOMOKA.K
19:30～20:30 Pilates Cardio natsuko	19:30～20:30 Back&Arm Minami					19:30～20:30 Waist Minami	19:30～20:30 Power up Control natsuko
21:00～22:00 Basic MOMOKA.K	21:00～22:00 Shape up Waist Minami					21:00～22:00 Hip&Leg Minami	21:00～22:00 Back&Spine natsuko

センター北店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Basic MOMOKA.K	10:30～11:30 Hip&Leg natsuko	10:30～11:30 Jump to Burn natsuko	close	close	10:30～11:30 Back&Spine natsuko		10:30～11:30 Release&Strength Minami
12:30～13:30 Pilates Cardio Minami	12:00～13:00 Back&Spine natsuko	12:00～13:00 Basic MOMOKA.K			12:30～13:30 Body Balance natsuko		12:30～13:30 Waist Minami
	13:30～14:30 Basic MOMOKA.K	13:30～14:30 Hip&Leg natsuko					
	15:00～16:00 Power up Control natsuko	15:00～16:00 Body Balance natsuko					
	17:30～18:30 Back&Arm MOMOKA.K						
18:00～19:00 Shape up Waist Minami					18:00～19:00 Waist U.	18:00～19:00 Back&Spine natsuko	18:00～19:00 Pilates Workout Minami
19:30～20:30 Stretch & Conditioning U.					19:30～20:30 Hip Punch Minami	19:30～20:30 Hip&Leg natsuko	19:30～20:30 Basic MOMOKA.K
21:00～22:00 Basic MOMOKA.K					21:00～22:00 Pilates Barre Minami	21:00～22:00 Basic MOMOKA.K	21:00～22:00 Back&Arm MOMOKA.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1回に制限されます。

センター北店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Hip Punch Minami	10:30～11:30 Pilates Barre Haruka.M	close	10:30～11:30 Basic 未確定	10:30～11:30 Pilates Workout Minami		10:30～11:30 Waist Haruka.M	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Haruka.M
12:00～13:00 Hip&Leg Minami	12:00～13:00 Back&Arm MOMOKA.K		12:30～13:30 Shape up Waist Minami	12:30～13:30 Basic 未確定		12:30～13:30 Jump to Burn Haruka.M	12:00～13:00 Pilates Barre Haruka.M
13:30～14:30 Release&Strength Haruka.M	13:30～14:30 Waist Haruka.M						13:30～14:30 Shape up Waist Minami
15:00～16:00 Back&Arm MOMOKA.K	15:00～16:00 Basic MOMOKA.K						15:00～16:00 Basic 未確定
17:30～18:30 Pilates Barre Haruka.M							17:30～18:30 Hip&Leg Minami
			18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Back&Arm MOMOKA.K	18:00～19:00 Hip&Leg Minami	18:00～19:00 Pilates Barre Haruka.M	
			19:30～20:30 Pilates Barre Haruka.M	19:30～20:30 Waist Haruka.M	19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Back&Arm MOMOKA.K	
			21:00～22:00 Waist Haruka.M	21:00～22:00 Basic 未確定	21:00～22:00 Pilates Cardio Minami	21:00～22:00 Basic 未確定	

センター北店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Pilates Cardio Minami	close	10:30～11:30 Hip&Leg Minami	10:30～11:30 Basic 未確定		10:30～11:30 Back&Arm MOMOKA.K	10:30～11:30 Basic 未確定
12:00～13:00 Waist Minami		12:30～13:30 Back&Arm MOMOKA.K	12:30～13:30 Hip&Leg Minami		12:30～13:30 Basic 未確定	12:00～13:00 Back&Arm MOMOKA.K
13:30～14:30 Basic 未確定						13:30～14:30 Pilates Barre Haruka.M
15:00～16:00 Back&Arm MOMOKA.K						15:00～16:00 Hip&Leg Minami
						17:30～18:30 Hip Punch Minami
		18:00～19:00 Waist Haruka.M	18:00～19:00 Shape up Waist Minami	18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Release&Strength Haruka.M	
		19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Back&Arm MOMOKA.K	19:30～20:30 Jump to Burn Haruka.M	19:30～20:30 Basic 未確定	
		21:00～22:00 Pilates Barre Haruka.M	21:00～22:00 Basic 未確定	21:00～22:00 Release&Strength Haruka.M	21:00～22:00 Waist Haruka.M	

👉：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）