

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

南大沢店【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 Pilates Barre Aoi.M	10:30～11:30 Body Balance mizuki.K	close	close	close	10:30～11:30 Basic  インストラクター未確定		10:30～11:30 Back&Arm  yukino
12:30～13:30 Basic  yukino	12:30～13:30 Hip&Leg  Aoi.M				12:30～13:30 Waist  mizuki.K		12:30～13:30 Pilates Barre Aoi.M
	14:30～15:30 Basic  mizuki.K						
	16:30～17:30 Pilates Barre Aoi.M						
18:00～19:00 Shape up Waist mizuki.K					18:00～19:00 Back&Arm  Aoi.M	18:00～19:00 Hip&Leg  Aoi.M	18:00～19:00 Stretch & Conditioning  mizuki.K
19:30～20:30 Hip&Leg  Aoi.M					19:30～20:30 Body Balance mizuki.K	19:30～20:30 Waist  mizuki.K	19:30～20:30 Basic  yukino
21:00～22:00 Release&Strength mizuki.K					21:00～22:00 Hip&Leg  Aoi.M	21:00～22:00 Basic  Aoi.M	21:00～22:00 Body Balance mizuki.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。

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

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