

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

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

👉: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【5月17日～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  未定	10:30～11:30 Animal Stretch ayaka	close	10:30～11:30 Jump to Burn Chihiro	10:30～11:30 Body Balance Chihiro		10:30～11:30 Shape up Waist Saya.N	10:30～11:30 Pilates Cardio Chihiro
12:00～13:00 Stretch & Conditioning  Saya.N	12:00～13:00 Back&Spine Chihiro		12:30～13:30 Basic  未定	12:30～13:30 Hip&Leg  Saya.N		12:30～13:30 Release&Strength ayaka	12:00～13:30 Reset Flow ayaka
13:30～14:30 Pilates Cardio ayaka	13:30～14:30 Body Balance ayaka						13:30～14:30 Back&Arm  Chihiro
15:00～16:00 Shape up Waist Saya.N	15:00～16:00 Waist  Chihiro						15:00～16:00 Power up Control ayaka
17:30～18:30 Back&Arm  ayaka							17:30～18:30 Basic  未定
			18:00～19:00 Basic  未定	18:00～19:00 Power up Control ayaka	18:00～19:00 Hip Punch Saya.N	18:00～19:00 Basic  未定	
			19:30～20:30 Pilates Barre Saya.N	19:30～20:30 Basic  未定	19:30～20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30～20:30 Waist  ayaka	
			21:00～22:00 Hip Punch Saya.N	21:00～22:00 Animal Stretch ayaka	21:00～22:00 Back&Arm  Saya.N	21:00～22:00 Back&Spine ayaka	

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

：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）