

柏店【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<br>Body Balance<br>hiyo    | 10:30～11:30<br>Jump to Burn<br>Akari     | 10:30～11:30<br>Basic<br>mai.h          | close | 10:30～11:30<br>Pilates Workout<br>hiyo   | 10:30～11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Akari |                                                |
|                                 | 12:30～13:30<br>Basic<br>mai.h          | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>Mana.H        | 12:00～13:00<br>Shape up Waist<br>hiyo  |       | 12:00～13:00<br>Release&Strength<br>Akari | 12:30～13:30<br>Jump to Burn<br>Akari           |                                                |
|                                 |                                        | 13:30～14:30<br>Basic<br>Akari            | 13:30～14:30<br>Pilates Barre<br>Mana.H |       | 13:30～14:30<br>Hip&Leg<br>hiyo           |                                                |                                                |
|                                 |                                        | 15:00～16:00<br>Shape up Waist<br>Mana.H  | 15:00～16:00<br>Back&Arm<br>hiyo        |       | 15:00～16:00<br>Waist<br>Akari            |                                                |                                                |
|                                 |                                        |                                          |                                        |       |                                          |                                                |                                                |
| 18:00～19:00<br>Waist<br>Akari   | 18:00～19:00<br>Pilates Barre<br>Mana.H | 17:30～18:30<br>Release&Strength<br>Akari | 17:30～18:30<br>Basic<br>mai.h          |       | 17:30～18:30<br>Body Balance<br>hiyo      | 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>Mana.H        | 18:00～19:00<br>Jump to Burn<br>Akari           |
| 19:30～20:30<br>Advance<br>hiyo  | 19:30～20:30<br>Basic<br>Akari          |                                          |                                        |       |                                          | 19:30～20:30<br>Hip&Leg<br>hiyo                 | 19:30～20:30<br>Waist<br>Mana.H                 |
| 21:00～22:00<br>Hip&Leg<br>Akari | 21:00～22:00<br>Waist<br>Mana.H         |                                          |                                        |       |                                          | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>Mana.H         | 21:00～22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Akari |
|                                 |                                        |                                          |                                        |       |                                          |                                                |                                                |
|                                 |                                        |                                          |                                        |       |                                          |                                                |                                                |

柏店【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<br>Basic<br>mai.h       | 10:30～11:30<br>Waist<br>Akari           | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Akari | close | close | 10:30～11:30<br>Waist<br>Mana.H        |                                      | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>hiyo         |
| 12:30～13:30<br>Advance<br>hiyo      | 12:00～13:00<br>Shape up Waist<br>Mana.H | 12:00～13:00<br>Basic<br>mai.h   |       |       | 12:30～13:30<br>Basic<br>Mana.H        |                                      | 12:30～13:30<br>Shape up Waist<br>hiyo  |
|                                     | 13:30～14:30<br>Pilates Workout<br>Akari | 13:30～14:30<br>Waist<br>Akari   |       |       |                                       |                                      |                                        |
|                                     | 15:00～16:00<br>Back&Arm<br>Mana.H       | 15:00～16:00<br>Basic<br>mai.h   |       |       |                                       |                                      |                                        |
|                                     |                                         |                                 |       |       |                                       |                                      |                                        |
| 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Mana.H   | 17:30～18:30<br>Pilates Barre<br>Mana.H  |                                 |       |       | 18:00～19:00<br>Basic<br>hiyo          | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Mana.H    | 18:00～19:00<br>Body Balance<br>hiyo    |
| 19:30～20:30<br>Body Balance<br>hiyo |                                         |                                 |       |       | 19:30～20:30<br>Waist<br>Akari         | 19:30～20:30<br>Jump to Burn<br>Akari | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>Mana.H |
| 21:00～22:00<br>Basic<br>Mana.H      |                                         |                                 |       |       | 21:00～22:00<br>Shape up Waist<br>hiyo | 21:00～22:00<br>Waist<br>Mana.H       | 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>Mana.H      |
|                                     |                                         |                                 |       |       |                                       |                                      |                                        |
|                                     |                                         |                                 |       |       |                                       |                                      |                                        |

・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時間前を切ったの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。

柏店【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<br>Basic<br>Akari                     | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>Mana.H    | close | 10:30～11:30<br>Waist<br>hiyo            | 10:30～11:30<br>Basic<br>未定               |                                         | 10:30～11:30<br>Jump to Burn<br>Akari   | 10:30～11:30<br>Waist<br>hiyo             |
| 12:00～13:00<br>Body Balance<br>hiyo               | 12:00～13:00<br>Hip&Leg<br>Akari      |       | 12:30～13:30<br>Basic<br>未定              | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>Mana.H        |                                         | 12:30～13:30<br>Basic<br>未定             | 12:00～13:00<br>Release&Strength<br>Akari |
| 13:30～14:30<br>Hip&Leg<br>Akari                   | 13:30～14:30<br>Basic<br>Mana.H       |       |                                         |                                          |                                         |                                        | 13:30～14:30<br>Advance<br>hiyo           |
| 15:00～16:00<br>Basic<br>hiyo                      | 15:00～16:00<br>Jump to Burn<br>Akari |       |                                         |                                          |                                         |                                        | 15:00～16:00<br>Pilates Workout<br>Akari  |
|                                                   |                                      |       |                                         |                                          |                                         |                                        |                                          |
| 17:30～18:30<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Akari |                                      |       | 18:00～19:00<br>Basic<br>未定              | 18:00～19:00<br>Waist<br>Akari            | 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>Mana.H | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Mana.H      | 17:30～18:30<br>Basic<br>未定               |
|                                                   |                                      |       | 19:30～20:30<br>Jump to Burn<br>Akari    | 19:30～20:30<br>Release&Strength<br>Akari | 19:30～20:30<br>Basic<br>未定              | 19:30～20:30<br>Hip&Leg<br>Akari        |                                          |
|                                                   |                                      |       | 21:00～22:00<br>Shape up Waist<br>Mana.H | 21:00～22:00<br>Basic<br>未定               | 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>Mana.H       | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>Mana.H |                                          |
|                                                   |                                      |       |                                         |                                          |                                         |                                        |                                          |

柏店【5月25日～5月30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<br>Hip&Leg<br>hiyo        | close | 10:30～11:30<br>Basic<br>未定          | 10:30～11:30<br>Advance<br>hiyo        |                                      | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>Mana.H       | 10:30～11:30<br>Basic<br>未定               |
| 12:00～13:00<br>Basic<br>未定            |       | 12:30～13:30<br>Body Balance<br>hiyo | 12:30～13:30<br>Hip&Leg<br>Akari       |                                      | 12:30～13:30<br>Pilates Workout<br>Akari | 12:00～13:00<br>Hip&Leg<br>hiyo           |
| 13:30～14:30<br>Shape up Waist<br>hiyo |       |                                     |                                       |                                      |                                         | 13:30～14:30<br>Waist<br>Mana.H           |
| 15:00～16:00<br>Basic<br>未定            |       |                                     |                                       |                                      |                                         | 15:00～16:00<br>Release&Strength<br>Akari |
|                                       |       |                                     |                                       |                                      |                                         |                                          |
|                                       |       | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Mana.H   | 18:00～19:00<br>Basic<br>未定            | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>hiyo       | 18:00～19:00<br>Waist<br>hiyo            | 17:30～18:30<br>Pilates Barre<br>Mana.H   |
|                                       |       | 19:30～20:30<br>Waist<br>Mana.H      | 19:30～20:30<br>Shape up Waist<br>hiyo | 19:30～20:30<br>Back&Arm<br>Mana.H    | 19:30～20:30<br>Basic<br>未定              |                                          |
|                                       |       | 21:00～22:00<br>Basic<br>未定          | 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>hiyo       | 21:00～22:00<br>Jump to Burn<br>Akari | 21:00～22:00<br>Hip&Leg<br>hiyo          |                                          |
|                                       |       |                                     |                                       |                                      |                                         |                                          |

：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）