

# センター北店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5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>Power up Control<br>natsuko                                                                          | 10:30～11:30<br>Waist <br>Minami   | 10:30～11:30<br>Basic <br>MOMOKA.K                | close | 10:30～11:30<br>Shape up Waist<br>Minami                                                                               | 10:30～11:30<br>Body Balance<br>natsuko                                                                               |                                                                                                                      |
|                                                                                                                    | 12:30～13:30<br>Hip&Leg <br>natsuko | 12:00～13:00<br>Pilates Barre<br>Minami                                                                             | 12:00～13:00<br>Stretch & Conditioning <br>Minami |       | 12:00～13:00<br>Basic <br>MOMOKA.K  | 12:30～13:30<br>Hip Punch<br>natsuko                                                                                  |                                                                                                                      |
|                                                                                                                    |                                                                                                                     | 13:30～14:30<br>Body Balance<br>natsuko                                                                             | 13:30～14:30<br>Basic <br>MOMOKA.K                |       | 13:30～14:30<br>Back&Arm <br>Minami |                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|                                                                                                                    |                                                                                                                     | 15:00～16:00<br>Basic <br>MOMOKA.K | 15:00～16:00<br>Pilates Workout<br>Minami                                                                                          |       | 15:00～16:00<br>Hip&Leg <br>Minami  |                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|                                                                                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                                   |       |                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|                                                                                                                    |                                                                                                                     | 17:30～18:30<br>Jump to Burn<br>natsuko                                                                             |                                                                                                                                   |       | 17:30～18:30<br>Basic <br>MOMOKA.K  |                                                                                                                      |                                                                                                                      |
| 18:00～19:00<br>Hip Punch<br>natsuko                                                                                | 18:00～19:00<br>Body Balance<br>natsuko                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                   |       |                                                                                                                       | 18:00～19:00<br>Pilates Barre<br>natsuko                                                                              | 18:00～19:00<br>Basic <br>MOMOKA.K |
| 19:30～20:30<br>Pilates Cardio<br>natsuko                                                                           | 19:30～20:30<br>Back&Arm <br>Minami |                                                                                                                    |                                                                                                                                   |       |                                                                                                                       | 19:30～20:30<br>Waist <br>Minami   | 19:30～20:30<br>Power up Control<br>natsuko                                                                           |
| 21:00～22:00<br>Basic <br>MOMOKA.K | 21:00～22:00<br>Shape up Waist<br>Minami                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                   |       |                                                                                                                       | 21:00～22:00<br>Hip&Leg <br>Minami | 21:00～22:00<br>Back&Spine<br>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<br>Basic <br>MOMOKA.K            | 10:30～11:30<br>Hip&Leg <br>natsuko | 10:30～11:30<br>Jump to Burn<br>natsuko                                                                                | close | close | 10:30～11:30<br>Back&Spine<br>natsuko                                                                                 |                                                                                                                         | 10:30～11:30<br>Release&Strength<br>Minami                                                                                 |
| 12:30～13:30<br>Pilates Cardio<br>Minami                                                                                         | 12:00～13:00<br>Back&Spine<br>natsuko                                                                                  | 12:00～13:00<br>Basic <br>MOMOKA.K  |       |       | 12:30～13:30<br>Body Balance<br>natsuko                                                                               |                                                                                                                         | 12:30～13:30<br>Waist <br>Minami      |
|                                                                                                                                 | 13:30～14:30<br>Basic <br>MOMOKA.K  | 13:30～14:30<br>Hip&Leg <br>natsuko |       |       |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                 | 15:00～16:00<br>Power up Control<br>natsuko                                                                            | 15:00～16:00<br>Body Balance<br>natsuko                                                                                |       |       |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                       |       |       |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                 | 17:30～18:30<br>Basic <br>MOMOKA.K  |                                                                                                                       |       |       |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                           |
| 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>Minami                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                       |       |       | 18:00～19:00<br>Waist <br>Minami | 18:00～19:00<br>Back&Spine<br>natsuko                                                                                    | 18:00～19:00<br>Pilates Workout<br>Minami                                                                                  |
| 19:30～20:30<br>Stretch & Conditioning <br>U. |                                                                                                                       |                                                                                                                       |       |       | 19:30～20:30<br>Hip Punch<br>Minami                                                                                   | 19:30～20:30<br>Hip&Leg <br>natsuko | 19:30～20:30<br>Basic <br>Haruka.M    |
| 21:00～22:00<br>Basic <br>MOMOKA.K            |                                                                                                                       |                                                                                                                       |       |       | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>Minami                                                                               | 21:00～22:00<br>Basic <br>MOMOKA.K  | 21:00～22:00<br>Back&Arm <br>Haruka.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。

# センター北店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年5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>Hip Punch<br>Minami          | 10:30～11:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.M | close | 10:30～11:30<br>Basic<br>未確定              | 10:30～11:30<br>Pilates Workout<br>Minami |                                         | 10:30～11:30<br>Waist<br>Haruka.M         | 10:30～11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Haruka.M |
| 12:00～13:00<br>Hip&Leg<br>Minami            | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K      |       | 12:30～13:30<br>Shape up Waist<br>Minami  | 12:30～13:30<br>Basic<br>未確定              |                                         | 12:30～13:30<br>Jump to Burn<br>Haruka.M  | 12:00～13:00<br>Pilates Barre<br>Haruka.M          |
| 13:30～14:30<br>Release&Strength<br>Haruka.M | 13:30～14:30<br>Waist<br>Haruka.M         |       |                                          |                                          |                                         |                                          | 13:30～14:30<br>Shape up Waist<br>Minami           |
| 15:00～16:00<br>Back&Arm<br>Minami           | 15:00～16:00<br>Basic<br>MOMOKA.K         |       |                                          |                                          |                                         |                                          | 15:00～16:00<br>Basic<br>未確定                       |
|                                             |                                          |       |                                          |                                          |                                         |                                          |                                                   |
| 17:30～18:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.M    |                                          |       |                                          |                                          |                                         |                                          | 17:30～18:30<br>Hip&Leg<br>Minami                  |
|                                             |                                          |       | 18:00～19:00<br>Basic<br>未確定              | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K      | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>Minami        | 18:00～19:00<br>Pilates Barre<br>Haruka.M |                                                   |
|                                             |                                          |       | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.M | 19:30～20:30<br>Waist<br>Haruka.M         | 19:30～20:30<br>Basic<br>未確定             | 19:30～20:30<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K      |                                                   |
|                                             |                                          |       | 21:00～22:00<br>Waist<br>Haruka.M         | 21:00～22:00<br>Basic<br>未確定              | 21:00～22:00<br>Pilates Cardio<br>Minami | 21:00～22:00<br>Basic<br>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<br>Pilates Cardio<br>Minami | close | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Minami         | 10:30～11:30<br>Basic<br>未確定             |                                             | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K         | 10:30～11:30<br>Basic<br>未確定              |
| 12:00～13:00<br>Waist<br>Minami          |       | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K      | 12:30～13:30<br>Hip&Leg<br>Minami        |                                             | 12:30～13:30<br>Basic<br>未確定                 | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K      |
| 13:30～14:30<br>Basic<br>未確定             |       |                                          |                                         |                                             |                                             | 13:30～14:30<br>Pilates Barre<br>Haruka.M |
| 15:00～16:00<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K     |       |                                          |                                         |                                             |                                             | 15:00～16:00<br>Hip&Leg<br>Minami         |
|                                         |       |                                          |                                         |                                             |                                             |                                          |
|                                         |       |                                          |                                         |                                             |                                             | 17:30～18:30<br>Hip Punch<br>Minami       |
|                                         |       | 18:00～19:00<br>Waist<br>Haruka.M         | 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>Minami | 18:00～19:00<br>Basic<br>未確定                 | 18:00～19:00<br>Release&Strength<br>Haruka.M |                                          |
|                                         |       | 19:30～20:30<br>Basic<br>未確定              | 19:30～20:30<br>Back&Arm<br>MOMOKA.K     | 19:30～20:30<br>Jump to Burn<br>Haruka.M     | 19:30～20:30<br>Basic<br>未確定                 |                                          |
|                                         |       | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>Haruka.M | 21:00～22:00<br>Basic<br>未確定             | 21:00～22:00<br>Release&Strength<br>Haruka.M | 21:00～22:00<br>Waist<br>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）