12/01	se 1	12/03	9:00 1		9,00	12/05 the state of the state o	13:00 rdio 14:30	12/06 ± 10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Miharu.H 12:00 ~ 13:00 Basic nene.I 13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas nene.I	12/0 Hip Pu Saya. 12:30 ~ Back & A nene 14:30 ~ Waist sp. nene 16:30 ~	11:30 nnch N 13:30 15:30 Xmas 17:30 Barre		// // // // // // // // // // // // //
pilatesK 大森店 12/09 12/1	se 1	10:30 ~ 11 Shape up wais Saya.N 12:30 ~ 13 Hip & Leg AKIHO.B Close 18:00 ~ 15 Back & Arm nene.J 19:30 ~ 20 Basic	9:00 1	close	9:00	Basic Jakiho.B AKIHO.B AKIHO.B AKIHO.B AKIHO.B	13:00 rdio 14:30	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Miharu.H 12:00 ~ 13:00 Basic nene.I 13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	10:30 ~ Hip Pu Saya. 12:30 ~ Back &A nene 14:30 ~ Waist sp. nene 16:30 ~	11:30 nch N 13:30 rm 15:30 Xmas J 17:30 Barre		
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nenu 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	se 1	Saya.N 12:30 ~ 13 Hip&Leg AKIHO.B Close Close 18:00 ~ 15 Back&Arm nene.J 19:30 ~ 20 Basic Basic	9:00 1	18:00 ~ 1	9;00	AKIHO.B 12:00 ~ Pilates Car Miharu.H 13:30 ~ Hip & Leg AKIHO.B	13:00 rdio 14:30	Miharu.H 12:00 ~ 13:00 Basic nene.I 13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	Saya. 12:30 ~ Back & A nene 14:30 ~ Waist sp. nene 16:30 ~ Pilates B	13:30 rm 1 15:30 15:30 Xmas 17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 10:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nenu 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	se 1	12:30 ~ 13 Hip&Leg # AKIHO.B Close Close 18:00 ~ 15 Back&Arm # nene.J 19:30 ~ 20 Basic #	9:00 1	18:00 ~ 1	9:00	12:00 ~ Pilates Car Miharu H 13:30 ~ Hip & Leg AKIHO B	13:00 rdio 14:30	12:00 ~ 13:00 Basic nene.I 13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	12:30 ~ Back & A nene 14:30 ~ Waist sp. nene 16:30 ~	13:30 15:30 Xmas 17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	se 1	AKIHO.B Close Close Back&Arm	9:00 1	18:00 ~ 1	9:00	Pilates Car Miharu.H 13:30 ~ Hip & Leg AKIHO.B	14:30		Back & A nene 14:30 ~ Waist sp. nene 16:30 ~ Pilates B	15:30 Xmas 17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	AKIHO.B Close 18:00 ~ 15 Back&Arm nene.J 19:30 ~ 20 Basic ■	9:00 1	18:00 ~ 1	[9:nn	Miharu.H 13:30 ~ Hip & Leg AKIHO.B	14:30	nene.l 13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	14:30 ~ Waist sp. nene 16:30 ~ Pilates E	15:30 Xmas 17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	close 18:00 ~ 15 Back&Arm nene. 19:30 ~ 20 Basic		18:00 ~ 1	[9:00	Hip & Leg	14:30	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	14:30 ~ Waist sp. nene 16:30 ~ Pilates E	15:30 Xmas 17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	18:00 ~ 15 Back&Arm neneJ 19:30 ~ 20 Basic		18:00 ~ 1	[9:00	Нір & Leg АКІНО.В	¥	Release&Strength Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	Waist spinene 16:30 ~ Pilates E	Xmas J 17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	18:00 ~ 15 Back&Arm neneJ 19:30 ~ 20 Basic		18:00 ~ 1	[9:nn	AKIHO.B		Miharu.H 15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	nene 16:30 ~ Pilates E	17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nenu 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	18:00 ~ 15 Back&Arm neneJ 19:30 ~ 20 Basic		18:00 ~ 1	[9:00			15:00 ~ 16:00 Waist spXmas	16:30 ~ Pilates E	17:30 Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	18:00 ~ 15 Back&Arm neneJ 19:30 ~ 20 Basic		18:00 ~ 1	[9:nn	close		Waist spXmas	Pilates I	Barre		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	18:00 ~ 15 Back&Arm neneJ 19:30 ~ 20 Basic			[9:00	close						ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nen 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	18:00 ~ 15 Back&Arm neneJ 19:30 ~ 20 Basic			[9:00	close		nene.l	Saya.	.N		ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nenu 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	Back & Arm Innerell 19:30 ~ 20 Basic I			19:00	close						ose
pilatesK 大森店 12/09 12/1 火 水 0:30 ~ 11:30 10:30 ~ Pilates Cardio Back & A Miharu.H nenu 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic	1	Back & Arm Innerell 19:30 ~ 20 Basic I			19:00	ciose					ala	
12/09	1	Back & Arm Innerell 19:30 ~ 20 Basic I			19:00			l			CI	
12/09	1	Back & Arm Innerell 19:30 ~ 20 Basic I			19:00			17:30 ~ 18:30	-			
12/09	1	Back & Arm Innerell 19:30 ~ 20 Basic I			19:00			Back & Arm				
12/09	1	Back & Arm Innerell 19:30 ~ 20 Basic I			19:00			Miharu.H				
12/09		nene.l 19:30 ~ 20 Basic ⊌			18:00 ~ 19:00		19:00	minaru.fl				
12/09		nene.l 19:30 ~ 20 Basic ⊌		Back & Arm Waist spXmas		Leg Lines			close			
12/09		Basic 🔰	0:30 1	nene.l		Saya.N						
12/09	2			19:30 ~ 20:30 Hip Punch		19:30 ~ 20:30 Release&Strength						
12/09	2	AKIHO.B						close				
12/09	2	AKIHO.B		Saya.N		Miharu.H						
12/09		21:00 ~ 22	2:00 2	21:00 ~ 22:00		21:00 ~	22:00					
12/09		Waist spXmas	s	Leg Lines		Shape up w	aist		İ			
12/09		nene.l		Saya.N		Saya.N						
12/09												
次			[12/09	~	12/16	1	スケジュール				
0:30		12/11 木		12/12 金		12/13 ±		12/14 日	12/1: 月			2/16 火
Miharu.H nem 2:00 ~ 13:00 12:30 ~ Basic			1	10:30 ~ 1	L1:30		11:30	10:30 ~ 11:30			10:30	
2:00	Arm 🔰			Basic 🔰		Shape up w	aist	Leg Lines	Shape up	waist	Back 8	kArm 🔰
Basic Milharu.H Milhar 3:30 ~ 14:30 Pilates Barre Saya.N	ie.l			AKIHO.B		Saya.N		Saya.N	Saya.	.N	ne	ne.l
Miharu.H Mihar 3:30 ~ 14:30 Pilates Barre Saya.N	13:30		1	12:00 ~ 1	L3:00	12:00 ~	13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~	13:00	12:00	~ 13
Pilates Barre Saya.N	Strength			Hip & Leg 🔰	1	Waist spXr	nas	Basic 🔰	Pilates E	Barre	Anima	l Stretci
Pilates Barre Saya.N	ru.H			AKIHO.B		nene.l		nene.l	Saya.			aru.H
Saya.N			1	13:30 ~ 1	14:30	13:30 ~	14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~	14:30	13:30	~ 14
		Back & Arm		Back & Arm		Hip & Leg Saya.N 15:00 ~ 16:00		Shape up waist	Hip & Leg AKIHO.B		Waist spXmas	
								Saya.N				
1 .						Back & Arm		Waist spXmas				
clos	se							nene.l				
close				close		,			close		close	
						17:30 ~ 18:30 Hip Punch						
						Saya.N						
		18:00 ~ 19	9:00 1	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas					18:00 ~ 19:00 Basic ⊌			
Hip & Leg ■ Basic		Hip & Leg 🔰					close				& Spine	
AKIHO.B AKIHO 9:30 ~ 20:30 19:30 ~		AKIHO.B 19:30 ∼ 20	0:30 1	nene.l	20:30				19:30 ~		Mih 19:30	aru.H ~ 20
						close						
Hip Punch Hip & L	.eg 💗	Animal Stretch	ari	Leg Lines					Release&S			Leg
Saya.N AKIH		Miharu.H 21:00 ~ 22	2:00 2	Saya.N 21:00 ~ 2	22:00				21:00 ~		21:00	но.в ~ 22
Basic Shape u	IO.B	tretch & Condition		Pilates Barr					Pilates C			sic 🔰
AKIHO.B Saya	O.B 22:00 2	Miharu.H		Saya.N					Miharu			но.в
・ 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さ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合 レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセ 財別サンセルが月2回以上で、翌月の予	22:00 2 p waist Str		¥細はWEBサ		さい。						Au	

12/17	12/18 *	12/19 ± 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg AKIHO.B 12:00 ~ 13:00	12/20 ± 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	12/21 H 10:30 ~ 11:30 Basic	月	12/23 火 10:30 ~ 11:30	12/24 水 10:30 ~ 11:30	
10:30 ~ 11:30 Waist spXmas nene.l 12:30 ~ 13:30 Hip Punch	*	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 	10:30 ~ 11:30	н	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas nene.l 12:30 ~ 13:30 Hip Punch		Hip & Leg	Back & Arm 🤰					
nene.l 12:30 ~ 13:30 Hip Punch		AKIHO.B		Dusic 🏺			Hack & Spine	
12:30 ~ 13:30 Hip Punch						Leg Lines	Back & Spine	
Hip Punch		12.00 - 13.00	nene.l 12:00 ~ 13:00	AKIHO.B 12:30 ~ 13:30		Saya.N 12:00 ~ 13:00	Miharu.H 12:30 ~ 13:30	
Saya.N		Basic 🔰	Hip & Leg ¥	Animal Stretch		Back & Arm 🔰	Basic 🔰	
	Saya.N		AKIHO.B	Miharu.H		nene.l	AKIHO.B	
			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg 🔰		Shape up waist		
		Miharu.H	nene.l	AKIHO.B		Saya.N		
	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Basic 🔰	Back & Spine				
close			AKIHO.B	Miharu.H			close	
ciose							ciose	
		close			close	close		
			17:30 ~ 18:30					
			Waist spXmas					
			nene.l					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:0	
Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Cardio	, ,	close		Waist spXmas		
_				ciosc			Hip & Leg ¥	
Saya.N 19:30 ~ 20:30	Saya.N 19:30 ~ 20:30	Miharu.H 19:30 ~ 20:30				nene.l 19:30 ~ 20:30	AKIHO.B 19:30 ~ 20:30	
Basic 🔰	Pilates Cardio	Back & Arm	close			Basic 🔰		
			ciose				jump to burn	
AKIHO.B 21:00 ~ 22:00	Miharu.H 21:00 ~ 22:00	nene.l 21:00 ~ 22:00				AKIHO.B 21:00 ~ 22:00	nene.l 21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg <mark></mark>	Basic 🔰	Waist spXmas				Hip & Leg 🔰	Waist spXmas	
AKIHO.B	nene.l	nene.l				AKIHO.B	nene.l	
pilatesK 大森店		ľ	12/25 ~	12/31	スケジュール			
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
*	金	±	B	月	火	水		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	Pilates Barre	Basic 🔰	Body Balance					
	Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Hip & Leg 🔰	Shape up waist	Basic 🔰					
	AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B					
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
	Basic 🔰	Hip & Leg <mark></mark> ∮	Pilates Cardio					
	AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H					
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Hip Punch	Leg Lines					
		Saya.N	Saya.N		close			
	close			close		close		
		17:30 ~ 18:30						
		Pilates Barre						
-								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Saya.N						
			_1					
Shape up waist	Back & Arm 🔰		close					
Saya.N	nene.l							
	19:30 ~ 20:30							
Waist spXmas	Basic 🔰	close						
nene.l	nene.l							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic 🔰	Hip Punch							
nene.l	Saya.N							
	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W とにお願いしております。	EBサイトをご確認ください。					
	ンセルされる場合は、1時間前沿	をにお願いしております。 ァンセルとなります。						