

| pilatesK 大森店 |            | 【 12/01 ~ 12/08 】 |            |                | スケジュール           |               |                  | 2025/11/16 更新 |  |  |
|--------------|------------|-------------------|------------|----------------|------------------|---------------|------------------|---------------|--|--|
| 12/01<br>月   | 12/02<br>火 | 12/03<br>水        | 12/04<br>木 | 12/05<br>金     | 12/06<br>土       | 12/07<br>日    | 12/08<br>月       |               |  |  |
| close        | close      | 10:30 ~ 11:30     |            | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 |                  |               |  |  |
|              |            | Shape up waist    | close      | Basic 🌱        | Animal Stretch   | Hip Punch     |                  |               |  |  |
|              |            | Saya.N            |            | AKIHO.B        | Miharu.H         | Saya.N        |                  |               |  |  |
|              |            | 12:30 ~ 13:30     |            | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |                  |               |  |  |
|              |            | Hip & Leg 🌱       |            | Pilates Cardio | Basic 🌱          | Back & Arm 🌱  |                  |               |  |  |
|              |            | AKIHO.B           |            | Miharu.H       | nene.I           | nene.I        |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            | Hip & Leg 🌱    | Release&Strength | Waist spXmas  |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            | AKIHO.B        | Miharu.H         | nene.I        |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30 |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | Waist spXmas     | Pilates Barre |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | nene.I           | Saya.N        |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                |                  |               |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                |                  |               |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | 17:30 ~ 18:30    |               |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | Back & Arm 🌱     |               |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | Miharu.H         |               |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                |                  |               |                  |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | Back & Arm 🌱     | Waist spXmas  | Leg Lines        |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | nene.I           | nene.I        | Saya.N           |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | Basic 🌱          | Hip Punch     | Release&Strength |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | AKIHO.B          | Saya.N        | Miharu.H         |               |  |  |
|              |            |                   |            |                | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    |               |  |  |
|              |            | Waist spXmas      | Leg Lines  | Shape up waist |                  |               |                  |               |  |  |
|              |            | nene.I            | Saya.N     | Saya.N         |                  |               |                  |               |  |  |

| pilatesK 大森店   |                  | 【 12/09 ~ 12/16 】        |               | スケジュール         |                |                  |                |               |              |
|----------------|------------------|--------------------------|---------------|----------------|----------------|------------------|----------------|---------------|--------------|
| 12/09          | 12/10            | 12/11                    | 12/12         | 12/13          | 12/14          | 12/15            | 12/16          |               |              |
| 火              | 水                | 木                        | 金             | 土              | 日              | 月                | 火              |               |              |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    |                          | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  |               |              |
| Pilates Cardio | Back & Arm 🌱     | close                    | Basic 🌱       | Shape up waist | Leg Lines      | Shape up waist   | Back & Arm 🌱   |               |              |
| Miharu.H       | nene.I           |                          | AKIHO.B       | Saya.N         | Saya.N         | Saya.N           | nene.I         |               |              |
| 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30    |                          | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30  | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  |               |              |
| Basic 🌱        | Release&Strength |                          | Hip & Leg 🌱   | Waist spXmas   | Basic 🌱        | Pilates Barre    | Animal Stretch |               |              |
| Miharu.H       | Miharu.H         |                          | AKIHO.B       | nene.I         | nene.I         | Saya.N           | Miharu.H       |               |              |
| 13:30 ~ 14:30  |                  |                          | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30  | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30  |               |              |
| Pilates Barre  | close            |                          | Back & Arm 🌱  | Hip & Leg 🌱    | Shape up waist | Hip & Leg 🌱      | Waist spXmas   |               |              |
| Saya.N         |                  |                          | nene.I        | Saya.N         | Saya.N         | AKIHO.B          | nene.I         |               |              |
| close          |                  |                          | close         | close          | close          | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30  | close         | close        |
|                |                  |                          |               |                |                | Back & Arm 🌱     | Waist spXmas   |               |              |
|                |                  |                          |               |                |                | nene.I           | nene.I         |               |              |
|                |                  |                          |               |                |                | 17:30 ~ 18:30    | Hip Punch      |               |              |
| Saya.N         |                  |                          |               | close          | close          | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  |               |              |
| Hip & Leg 🌱    |                  |                          | Basic 🌱       |                |                | Hip & Leg 🌱      | Waist spXmas   | Basic 🌱       | Back & Spine |
| AKIHO.B        |                  |                          | AKIHO.B       |                |                | AKIHO.B          | nene.I         | AKIHO.B       | Miharu.H     |
| 19:30 ~ 20:30  |                  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30 |                |                | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 |              |
| Hip Punch      | Hip & Leg 🌱      | Animal Stretch           | Leg Lines     |                |                | Release&Strength | Hip & Leg 🌱    |               |              |
| Saya.N         | AKIHO.B          | Miharu.H                 | Saya.N        | close          | Miharu.H       | AKIHO.B          |                |               |              |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00 |                | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00    |                |               |              |
| Basic 🌱        | Shape up waist   | Stretch & Conditioning 🌱 | Pilates Barre |                | Pilates Cardio | Basic 🌱          |                |               |              |
| AKIHO.B        | Saya.N           | Miharu.H                 | Saya.N        |                | Miharu.H       | AKIHO.B          |                |               |              |

🌱 : 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週間前迄を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4回に制限されます。

| pilatesK 大森店  |  |  | 【              | 12/17 | ～ | 12/24            | 】 | スケジュール |               |  | 2025/11/16 | 更新             |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
|---------------|--|--|----------------|-------|---|------------------|---|--------|---------------|--|------------|----------------|--|--|---------------|--|--|----------------|--|--|---------------|--|--|
| 12/17         |  |  | 12/18          |       |   | 12/19            |   |        | 12/20         |  |            | 12/21          |  |  | 12/22         |  |  | 12/23          |  |  | 12/24         |  |  |
| 水             |  |  | 木              |       |   | 金                |   |        | 土             |  |            | 日              |  |  | 月             |  |  | 火              |  |  | 水             |  |  |
| 10:30 ～ 11:30 |  |  |                |       |   | 10:30 ～ 11:30    |   |        | 10:30 ～ 11:30 |  |            | 10:30 ～ 11:30  |  |  |               |  |  | 10:30 ～ 11:30  |  |  | 10:30 ～ 11:30 |  |  |
| Waist spXmas  |  |  | close          |       |   | Hip & Leg 🦵      |   |        | Back & Arm 🦵  |  |            | Basic 🦵        |  |  |               |  |  | Leg Lines      |  |  | Back & Spine  |  |  |
| nene.I        |  |  |                |       |   | AKIHO.B          |   |        | nene.I        |  |            | AKIHO.B        |  |  |               |  |  | Saya.N         |  |  | Miharu.H      |  |  |
| 12:30 ～ 13:30 |  |  |                |       |   | 12:00 ～ 13:00    |   |        | 12:00 ～ 13:00 |  |            | 12:30 ～ 13:30  |  |  |               |  |  | 12:00 ～ 13:00  |  |  | 12:30 ～ 13:30 |  |  |
| Hip Punch     |  |  |                |       |   | Basic 🦵          |   |        | Hip & Leg 🦵   |  |            | Animal Stretch |  |  |               |  |  | Back & Arm 🦵   |  |  | Basic 🦵       |  |  |
| Saya.N        |  |  |                |       |   | AKIHO.B          |   |        | AKIHO.B       |  |            | Miharu.H       |  |  |               |  |  | nene.I         |  |  | AKIHO.B       |  |  |
|               |  |  |                |       |   | 13:30 ～ 14:30    |   |        | 13:30 ～ 14:30 |  |            | 14:30 ～ 15:30  |  |  |               |  |  | 13:30 ～ 14:30  |  |  |               |  |  |
| close         |  |  |                |       |   | Release&Strength |   |        | jump to burn  |  |            | Hip & Leg 🦵    |  |  |               |  |  | Shape up waist |  |  | close         |  |  |
|               |  |  |                |       |   | Miharu.H         |   |        | nene.I        |  |            | AKIHO.B        |  |  | Saya.N        |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   |                  |   |        | 15:00 ～ 16:00 |  |            | 16:30 ～ 17:30  |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   | close            |   |        | Basic 🦵       |  |            | Back & Spine   |  |  | close         |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   |                  |   |        | AKIHO.B       |  |            | Miharu.H       |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   |                  |   |        |               |  |            |                |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   |                  |   |        |               |  |            |                |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   |                  |   |        | 17:30 ～ 18:30 |  |            |                |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   |                  |   |        | Waist spXmas  |  |            |                |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
|               |  |  |                |       |   | nene.I           |   |        |               |  |            |                |  |  |               |  |  |                |  |  |               |  |  |
| 18:00 ～ 19:00 |  |  | 18:00 ～ 19:00  |       |   | 18:00 ～ 19:00    |   |        |               |  |            |                |  |  | 18:00 ～ 19:00 |  |  | 18:00 ～ 19:00  |  |  |               |  |  |
| Leg Lines     |  |  | Pilates Barre  |       |   | Pilates Cardio   |   |        | close         |  |            | close          |  |  | Waist spXmas  |  |  | Hip & Leg 🦵    |  |  |               |  |  |
| Saya.N        |  |  | Saya.N         |       |   | Miharu.H         |   |        |               |  |            |                |  |  | nene.I        |  |  | AKIHO.B        |  |  |               |  |  |
| 19:30 ～ 20:30 |  |  | 19:30 ～ 20:30  |       |   | 19:30 ～ 20:30    |   |        |               |  |            |                |  |  | 19:30 ～ 20:30 |  |  | 19:30 ～ 20:30  |  |  |               |  |  |
| Basic 🦵       |  |  | Pilates Cardio |       |   | Back & Arm 🦵     |   |        |               |  |            |                |  |  | Basic 🦵       |  |  | jump to burn   |  |  |               |  |  |
| AKIHO.B       |  |  | Miharu.H       |       |   | nene.I           |   |        |               |  |            |                |  |  | AKIHO.B       |  |  | nene.I         |  |  |               |  |  |
| 21:00 ～ 22:00 |  |  | 21:00 ～ 22:00  |       |   | 21:00 ～ 22:00    |   |        |               |  |            |                |  |  | 21:00 ～ 22:00 |  |  | 21:00 ～ 22:00  |  |  |               |  |  |
| Hip & Leg 🦵   |  |  | Basic 🦵        |       |   | Waist spXmas     |   |        |               |  |            |                |  |  | Hip & Leg 🦵   |  |  | Waist spXmas   |  |  |               |  |  |
| AKIHO.B       |  |  | nene.I         |       |   | nene.I           |   |        |               |  |            |                |  |  | AKIHO.B       |  |  | nene.I         |  |  |               |  |  |

| pilatesK 大森店 |  |  |  | 【 12/25 ~ 12/31 】 |   |       |  | スケジュール |   |       |  |       |   |       |  |       |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|-------------------|---|-------|--|--------|---|-------|--|-------|---|-------|--|-------|--|--|--|-------|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 12/25        |  |  |  | 12/26             |   |       |  | 12/27  |   |       |  | 12/28 |   |       |  | 12/29 |  |  |  | 12/30 |  |  |  | 12/31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 木            |  |  |  | 金                 |   |       |  | 土      |   |       |  | 日     |   |       |  | 月     |  |  |  | 火     |  |  |  | 水     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              |  |  |  | 10:30             | ~ | 11:30 |  | 10:30  | ~ | 11:30 |  | 10:30 | ~ | 11:30 |  |       |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

🦵 : 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。