

|       | Monday                                   | Tuesday                         | Wednesday                          | Thursday                     | Friday                                        | Saturday                                      | Sunday                                                           |
|-------|------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 10:00 | 燃やして引き締める<br>Pilates<br>Honoka           | Invigorate<br>pilates<br>Fukuko | ほぐし<br>Pilates<br>Shoko            | バランスアップ<br>Pilates<br>Kazu   | Active<br>pilates<br>Momona                   | Workout<br>pilates<br>Aki                     | Twist<br>pilates<br>Miri                                         |
| 11:30 | Flow<br>pilates<br>Hiro                  | K-pop flow<br>pilates<br>Miri   | 伸ばして引き締め<br>Pilates<br>Coco        | ほぐして引き締める<br>Pilates<br>Anzu | 体幹アップ<br>コアPilates<br>Moco                    | Style up<br>pilates<br>Yukko                  | 隔週 Move<br>pilates<br>・<br>隔週 K-pop<br>flow pilates<br>Yumi/Miri |
| 13:30 |                                          | 美腸<br>Pilates<br>Miri           | 楽しく痩せる<br>Pilates<br>Saena         | メリハリBody<br>pilates<br>ヒナ    | Basic<br>pilates<br>Mona                      |                                               |                                                                  |
| 15:00 | <b>Reformer<br/>pilates(中級)</b><br>Yukko | 初級<br>pilates<br>Saena          | くびれ<br>Pilates<br>Inn              | 整える<br>Pilates<br>Ai         | 美脚&美尻<br>Pilates<br>Aki                       | 脂肪燃烧<br>Pilates<br>Saena                      | ゆるめる<br>Pilates<br>Ai                                            |
| 16:30 |                                          | Workout<br>pilates<br>Aki       | Basic<br>pilates<br>Miki           | Positive<br>pilates<br>Yuina | <b>Reformer<br/>pilates(初級)</b><br>Yukko      | 楽しく身体引き締め<br>Pilates<br>Anzu                  | 整える<br>Pilates<br>Ai                                             |
| 18:30 | 伸ばして引き締め<br>Pilates<br>Coco              | 美脚&美尻<br>Pilates<br>Aki         | 伸ばして引き締め<br>Pilates<br>Coco        |                              | Hip make<br>pilates<br>Yui                    | Style up<br>pilates<br>Toshi                  |                                                                  |
| 20:00 | Balance up<br>yoga pilates<br>Coco       | 脂肪燃烧<br>Pilates<br>Saena        | Balance up<br>yoga pilates<br>Coco | 自律神経を<br>整えるPilates<br>Aki   | 2/17以降 Reformer<br><b>pilates(初級)</b><br>Coco | 2/11以降 Reformer<br><b>pilates(初級)</b><br>Coco |                                                                  |

\*すべて1レッスン60分となります

\*レッスンご予約の際は事前にチケット購入をお願いいたします

\*グループ週1回コースにお申込みのお客様に関しましては5週目のレッスンもご受講頂けます

\*隔週のスケジュールは必ずスケジュールをご確認ください（稀にイレギュラーの日程あり）

### 【キャンセルポリシー】

プライベートレッスン : 予約日時より24時間以内のキャンセルにつきましては体調や交通事情等、いかなる理由につきましてもキャンセル料はレッスン料金100%を頂戴いたします。

グループレッスン : ペナルティは設けておりませんが他のお客様にご迷惑が掛かりますのでなるべくお早めのキャンセル連絡をくださいますようお願いいたします。