

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00		Basic pilates yumi	High energy morning pilates moco	姿勢改善 Pilates Aoi	Total body make pilates inn	隔週 Reformer flow Pilates Sonoka	はじめての Pilates Aki
11:30		Slim waist pilates yumi	初めての Pilates Mai	Smaller waist pilates Aoi	Core up reformer pilates Anzu	12:00 美脚美尻 pilates Aki	美脚美尻 Pilates Aki
13:30	Power pilates(中級) ★体験レッスンの方は受講不可 Coco	美姿勢 Pilates Honoka	Core up reformer pilates Anzu	Hip up Pilates Mona	Flow pilates & mindful movement Eri	はじめての Pilates Aki	Style up pilates Coco
15:00	Hip up Pilates Mona		Flow pilates & mindful movement Eri	Basic pilates Mona	韓国式 Pilates Nobuyo	韓国式 Pilates Nobuyo	Power pilates(中級) ★体験レッスンの方は受講不可 Coco
16:30	Basic pilates Mona		美脚美尻 Pilates Aki		Hip up Pilates Mona	Hip up Pilates Mona	
18:30	Style up pilates Coco	Basic pilates Mina	はじめての Pilates Aki	Power pilates(中級) ★体験レッスンの方は受講不可 Coco	Core up pilates Yakko		
20:00		Shape up waist pilates Mina		Bacic Pilates Coco	Style up pilates Yakko		

\*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

#### 【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。