

2023年12月 Group Lesson Schedule studio tou NAKAMEGURO

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------------------------------------|---|-----|---|--|--|---|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 10:30 Arm&back pilates Nanae 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12:30 Basic group Pilates Mao | 10:30 Arm&back pilates Nanae | | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 16:30 Basic group Pilates Mao |
| 15:30 Basic group Pilates Mao | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 10:30 Arm&back pilates Nanae | | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:00 Basic group Pilates Mao |
| | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 14:00 Basic group Pilates Mao |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 10:30 Arm&back pilates Nanae | | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:30 休講 Arm&back pilates Nanae | 10:30 休講 Arm&back pilates Nanae | |
| | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 休講 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 休講 Basic Pilates (beginner) Nanae | |
| | | | | | 12:30 Basic group Pilates Mao | |
| | | | | | 17:30 Basic group Pilates Mao | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 11:30 Arm&back pilates Nanae | | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:30 Arm&back pilates Nanae | 10:30 休講 Arm&back pilates Nanae | 9:00 Arm&back pilates Nanae |
| | 13:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae | 12:00 休講 Basic Pilates (beginner) Nanae | 10:30 Basic Pilates (beginner) Nanae |
| | | | 13:30 Basic group Pilates Mao | | | |
| 31 | 1 | | | | | |

- * 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。