

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	美しく引き締める Pilates Takehiko	Invigorate pilates Fukuko	【隔週】ほぐし Pilates Shoko	リズムUp pilates Chinami	Active pilates Momona		Twist & flow pilates Miri
11:30	Flow pilates Hiro	Twist & flow pilates Miri	伸ばして引き締め Pilates Coco	ほぐして引き締める Pilates Anzu	体幹アップ コアPilates Moco	Style up pilates Yukko	【隔週】 Move pilates ・ 【隔週】 美腸 Pilates Yumi / Miri
13:30	Beauty style pilates Asuka	美腸 Pilates Miri	初級 Pilates Honoka	メリハリBody pilates ヒナ	姿勢美人 Pilates Kiki	身体スッキリ Pilates CHILO	
15:00	Reformer pilates(中級) Yukko	Core up pilates Saena	くびれ Pilates Inn	整える Pilates Ai		脂肪燃焼 Pilates Saena	ゆるめる Pilates Ai
16:30		ウエストシェイプ Pilates Momochi	Beauty style pilates Asuka	Positive pilates Yuina	Reformer pilates(初級) Yukko	Release Pilates Saena	整える Pilates Ai
18:30	姿勢美人 Pilates Kiki	美脚&美尻 Pilates Aki	伸ばして引き締め Pilates Coco	美しく引き締める Pilates Takehiko	Body make pilates Seira	Power pilates(中級) ★体験レッスンの 方は受講不可 Coco	
20:00	リフレッシュ Pilates Kiki	自律神経を 整えるPilates Aki	Good night pilates Asuka		Core up reformer pilates Anzu	むくみ改善 Pilates Momochi	

*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。