

Group Lesson Schedule Pilatesstudio Tou

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Style up Pilates Asako	Basic Pilates Fukuko	ほぐし Pilates Shoko	バランスアップ Pilates Kazu	ほぐし Pilates Shoko	ビューティシルエット Pilates Hiyori	Morning yoga& Pilates Miya
11:30				ほぐして追い込む Pilates Mari	体幹アップコア Pilates Moco	Style up Pilates Yukko	Move Pilates Yumi
15:00	リフォーマーグループ (中級) Yukko		くびれ Pilates Inn	整える Pilates Ai		Flow Pilates Miki	ゆるめる Pilates Ai
16:30	Basic Pilates Miki					楽しく身体引き締め Pilates Anzu	鍛える Pilates Ai
18:30	美脚ピラティス Eri		Style up pilates Toshi	Body make Pilates Miki	Hip Make Pilates Yui	Style up pilates Toshi	
20:00	Reformer Pilates Tatsuya			Eri			

※全て1レッスン60分となります。

※レッスン予約をされる場合は事前にチケット購入をおねがいします。

※キャンセルポリシー プライベートレッスンについても、予約日時より24時間以内のキャンセルは、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を100%頂戴いたします。

グループレッスンについて、今のところペナルティはございませんが、他のお客様にご迷惑がかかりますので、なるべくお早めにキャンセル連絡をお願いします。

※グループ週1コース

5週目があるときは5回グループレッスンが受けれる形になります。