

Group Lesson Schedule Pilatesstudio Tou

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	～3月末 Style up Pilates Asako	Invigorate Pilates Fukuko	ほぐし Pilates Shoko	バランス アップ Pilates Kazu	Morning yoga& Pilates Miya	ビューティ シルエット Pilates Hiyori	Morning yoga& Pilates Miya
11:30		2.4週目 美ら Pilates Suzu	Foam roller Pilates Sonoka	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	2.4週目 伸びる Pilates Suzu		ゆるめる Pilates Ai
16:30	Basic Pilates Miki		Flow Pilates Miki	Total Body Reformer Pilates Eri	Reformer Pilates Yukko	楽しく身体 引き締め Pilates Anzu	整える Pilates Ai
18:30	美脚 ピラティス Eri		Night yoga&pilates Pilates Miya	Body make Pilates Miki	Hip Make Pilates Yui	Style up pilates Toshi	
20:00	Reformer Pilates Tatsuya						

※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。