

2023年3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	1	2	3	4
				10:30 morning stretch Pilates Nana	14:00 basic group Pilates Mao	
				17:00 basic group Pilates Mao	15:30 basic group Pilates Mao	
				18:30 basic group Pilates Mao	17:00 Parts focused Pilates (hip&leg) Nana	
5	6	7	8	9	10	11
				10:30 morning stretch Pilates Nana		
			17:00 Parts focused Pilates (hip&leg) Nana		17:00 休講 Parts focused Pilates (hip&leg) Nana	
12	13	14	15	16	17	18
	10:00 basic group Pilates Mao	10:00 basic group Pilates Mao		10:30 morning stretch Pilates Nana		
	11:30 basic group Pilates Mao	11:30 basic group Pilates Mao			17:00 Parts focused Pilates (hip&leg) Nana	
	15:30 Group pilates (Advance) Megumi					
19	20	21	22	23	24	25
10:00 basic group Pilates Mao		15:30 Group pilates (Advance) Megumi		10:30 morning stretch Pilates Nana	10:00 basic group Pilates Mao	
11:30 basic group Pilates Mao					11:30 basic group Pilates Mao	
					17:00 Parts focused Pilates (hip&leg) Nana	
26	27	28	29	30	31	1
				10:30 休講 morning stretch Pilates Nana		
					17:00 休講 Parts focused Pilates (hip&leg) Nana	

- * 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。