

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|-------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 10:00 | Basic pilates Miki | Basic pilates yumi | Morning pilates moco | Basic pilates Miki | Total body make pilates inn | 隔週 Reformer flow Pilates Sonoka | はじめての Pilates Aki |
| 11:30 | 初級 Pilates Miki | Slim waist pilates yumi | Basic pilates Hitomi | Body make pilates Miki | Core up reformer pilates Anzu | 12:00 Anti-aging pilates Aki | 美脚美尻 Pilates Aki |
| 13:30 | Style up pilates Coco | 美姿勢 Pilates Honoka | Core up reformer pilates Anzu | Hip up Pilates Mona | Flow pilates with meditation Eri | はじめての Pilates Aki | Style up pilates Coco |
| 15:00 | Hip up Pilates Mona | 近日 開講予定 | Flow pilates with meditation Eri | Basic pilates Mona | Basic pilates Nobuyo | Basic pilates Nobuyo | Bacic Pilates Coco |
| 16:30 | Basic pilates Mona | 近日 開講予定 | Anti-aging pilates Aki | 美姿勢 Pilates Honoka | Hip up Pilates Mona | Beauty flow Pilates Okurina | Style up pilates Coco |
| 18:30 | 基礎を深める Pilates Kuria | | はじめての Pilates Aki | Style up Pilates Coco | 基礎を深める Pilates Kuria | Hip up Pilates Mona | |
| 20:00 | 近日 開講予定 | 近日 開講予定 | 近日 開講予定 | Bacic Pilates Coco | 近日 開講予定 | | |

*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。