

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	燃やして引き締める Pilates Honoka	Invigorate pilates Fukuko	ほぐし Pilates Shoko	バランスアップ Pilates Kazu	Active pilates Momona	Workout pilates Aki	Twist pilates Miri
11:30	Flow pilates Hiro	第1.3.5 K-pop flow pilates 第2.4 Yoga & pilates Miri/Suzu	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 K-pop flow pilates Yumi/Miri
13:30		美腸 Pilates Miri	楽しく痩せる Pilates Saena	メリハリBody pilates ヒナ	Basic pilates Mona		
15:00	Reformer pilates(中級) Yukko	初級 pilates Saena	くびれ Pilates Inn	整える Pilates Ai	美脚 Pilates Aki	脂肪燃焼 Pilates Saena	ゆるめる Pilates Ai
16:30		Workout pilates Aki	Basic pilates Miki	Positive pilates Yuina	Reformer pilates(初級) Yukko	楽しく身体引き締め Pilates Anzu	整える Pilates Ai
18:30	伸ばして引き締め Pilates Coco	美脚 Pilates Aki	伸ばして引き締め Pilates Coco	Reformer pilates(初級) Miki	Hip make pilates Yui	Style up pilates Toshi	
20:00	Balance up yoga pilates Coco	脂肪燃焼 Pilates Saena	Balance up yoga pilates Coco	自律神経を 整えるPilates Aki	Balance up yoga pilates Coco	Balance up yoga pilates Coco	

*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。