

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Basic pilates Yakko	Basic pilates CHILO	Morning pilates Takehiko	Flow pilates Saori		初めての Pilates Mai	
11:30	Ageless pilates Yakko	★Power pilates (中級) CHILO	Relaxation pilates Takehiko	基礎 Pilates Saori	【1.3.5週】 Basic pilates 【2.4週】 ★Power pilates (中級) CHILO	Core up pilates Takehiko	
13:30	13:00 Style up pilates Takehiko	ヒップフォーカス Pilates Kiki	13:00 Hip up pilates Takehiko	13:00 ★Core contlol pilates Saori		13:00 Style up pilates Takehiko	
15:00			はじめての Pilates Aki				
16:30		丁寧な基礎 Pilates Kiki	美脚美尻 Pilates Aki	【2.4週】 17:00 Basic pilates Yakko	17:00 初めての Pilates Mai		
18:30		リフレッシュ Pilates Kiki	はじめての Pilates Mai	【2.4週】 18:30 Ageless pilates Yakko	Full body exercise Mai		
20:00							

★ 体験レッスン1回目の方は受講不可

* 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ご協力くださいませ。