

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Basic pilates Mina	Full body pilates maai	High energy morning pilates moco	Standard pilates Aki	Total body make pilates inn	Morning pilates momochi	はじめての Pilates Aki
11:30	Hip&Leg pilates Mina	Slim waist class yumi	初めての Pilates Mai	美脚美尻 Pilates Aki	Body make Pilates Miki	Advance pilates momochi	美脚美尻 Pilates Aki
13:30	Power pilates(中級) ★体験レッスンの 方は受講不可 Coco	Basic class yumi		Style up pilates Coco	リフレッシュ Pilates Asu		Style up pilates Coco
15:00	初めての Pilates Miki	Core conditoning pilates maai	美脚美尻 変身Pilates moco	Arm・Back pilates Mina	肩・腰開放 Pilates Miri	韓国式 Pilates Nobuyo	Core conditoning pilates maai
16:30		16:15 Style up pilates Takehiko	Shape up waist pilates Mina	Trim the trunk (体幹整えpilates) Aki	Arm・Back pilates Mina	Full body pilates maai	Full body pilates maai
18:30	Full body pilates maai	17:30 Relaxation pilates Takehiko	Advance pilates momochi	Power pilates(中級) ★体験レッスンの 方は受講不可 Coco		Lower body pilates maai	Upper body pilates maai
20:00	Core conditoning pilates maai	18:45 Conditoning pilates chihi	【隔週】ストレッチ & コンディショニングPilates momochi			Core conditoning pilates maai	ストレッチ&コンディショニング Pilates momochi

*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。

STUDIO TOU 大阪梅田