

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Basic pilates Yakko	Basic pilates CHILO		Flow pilates Saena	Style up pilates CHILO		
11:30	Ageless pilates Yakko	Style up pilates CHILO	Basic pilates Aoi	Basic pilates Saena	Basic pilates CHILO	Core up pilates Yakko	Smaller waist pilates Aoi
13:30	はじめての Pilates Saena	ヒップフォーカス Pilates Kiki	姿勢改善 Pilates Aoi	Core pilates Saena	Core pilates Saena	Style up pilates Yakko	Basic pilates Aoi
15:00	Enjoy Pilates Saena	Full body exercise Mai	Basic pilates Saena	丁寧な基礎 Pilates Kiki	脂肪燃焼 Pilates Saena		
16:30	<b>17:30</b> Reformer pilates 初級 CHILO	丁寧な基礎 Pilates Kiki	Core pilates Saena	<b>17:30</b> Basic pilates Yakko	<b>17:00</b> 初めての Pilates Mai		
18:30	<b>19:00</b> Basic pilates CHILO	リフレッシュ Pilates Kiki	初めての Pilates Mai	<b>19:00</b> Ageless pilates Yakko	Full body exercise Mai		
20:00							

\*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。