

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|-------|--|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|--|--|
| 10:00 | 美しく引き締める Pilates Takehiko | Invigorate pilates Fukuko | 【隔週】ほぐし Pilates Shoko | リズムUp pilates Chinami | Active pilates Momona | | Twist & flow pilates Miri |
| 11:30 | Flow pilates Hiro | Twist & flow pilates Miri | 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】 美腸 Pilates Yumi / Miri |
| 13:30 | Beauty style pilates Asuka | 美腸 Pilates Miri | 初級 Pilates Honoka | メリハリBody pilates ヒナ | 姿勢美人 Pilates Kiki | 身体スッキリ Pilates CHILO | |
| 15:00 | Reformer pilates(中級) Yukko | Core up pilates Saena | くびれ Pilates Inn | 整える Pilates Ai | | 脂肪燃焼 Pilates Saena | ゆるめる Pilates Ai |
| 16:30 | | ウエストシェイプ Pilates Momochi | Beauty style pilates Asuka | Positive pilates Yuina | Reformer pilates(初級) Yukko | Release Pilates Saena | 整える Pilates Ai |
| 18:30 | 姿勢美人 Pilates Kiki | 美脚&美尻 Pilates Aki | 伸ばして引き締め Pilates Coco | 美しく引き締める Pilates Takehiko | Body make pilates Seira | Power pilates(中級) ★体験レッスンの 方は受講不可 Coco | |
| 20:00 | リフレッシュ Pilates Kiki | 自律神経を 整えるPilates Aki | Good night pilates Asuka | | Core up reformer pilates Anzu | むくみ改善 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

* 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。