

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Basic pilates Miki	Basic pilates yumi	Morning pilates moco	Basic pilates Miki	Total body make pilates inn	猫背・肩こり Pilates Sonoka	身体スッカリ Pilates Misa
11:30	初級 Pilates Miki	Slim waist pilates yumi	Basic pilates Hitomi	Body make pilates Miki	美ボディ pilates Misa	初級 Pilates Sonoka	美ボディ pilates Misa
13:30		Basic plus pilates Misa		膕トレ & Pilates Sonoka	Relax flow pilates Eri	はじめての Pilates Aki	<b>13:00</b> Basic plus pilates Misa
15:00		美ボディ pilates Misa	Relax flow pilates Eri	下半身スッカリ Pilates Sonoka	Basic pilates Nobuyo	Basic pilates Nobuyo	
16:30		身体スッカリ pilates Misa				美姿勢 Pilates Okurina	
18:30	基礎を深める Pilates Kuria	中級 Pilates Sonoka		美ボディ pilates Misa	基礎を深める Pilates Kuria		
20:00		便秘・冷え Pilates Sonoka					

\*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。