

2023年11月

Group Lesson Schedule studio tou NAKAMEGURO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
			12:30 Basic Pilates (beginner) Nanae	10:30 Arm&back pilates Nanae	10:30 休講 Arm&back pilates Nanae	10:00 Basic group Pilates Mao
				12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae	12:00 休講 Basic Pilates (beginner) Nanae	11:30 Basic group Pilates Mao
5	6	7	8	9	10	11
	10:30 休講 Arm&back pilates Nanae		12:30 Basic Pilates (beginner) Nanae	10:30 Arm&back pilates Nanae	11:00 Arm&back pilates Nanae	
	12:00 休講 Basic Pilates (beginner) Nanae			12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae	12:30 Basic Pilates (beginner) Nanae	
12	13	14	15	16	17	18
	10:30 Arm&back pilates Nanae		9:30 Arm&back pilates Nanae	10:30 Arm&back pilates Nanae	10:30 Arm&back pilates Nanae	
	12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae		12:30 Basic Pilates (beginner) Nanae	12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae	12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae	
			14:00 Basic group Pilates Mao			
19	20	21	22	23	24	25
13:30 Basic group Pilates Mao	10:30 Arm&back pilates Nanae	9:30 Basic group Pilates Mao	10:30 Arm&back pilates Nanae	10:30 休講 Arm&back pilates Nanae	10:30 Arm&back pilates Nanae	
	12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae	12:30 Basic group Pilates Mao	12:30 Basic Pilates (beginner) Nanae	12:00 休講 Basic Pilates (beginner) Nanae	12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae	
26	27	28	29	30	1	2
12:30 Basic group Pilates Mao	10:30 Arm&back pilates Nanae		12:30 Basic Pilates (beginner) Nanae	10:30 Arm&back pilates Nanae		
	12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae			12:00 Basic Pilates (beginner) Nanae		
	13:30 Basic group Pilates Mao					

- *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。