

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	楽しく引き締める Pilates Takehiko	Invigorate pilates Fukuko	ほぐし Pilates Shoko	バランスアップ Pilates Kazu	Active pilates Momona	Workout pilates Aki	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		美腸 Pilates Miri	初級 Pilates Honoka	メリハリBody pilates ヒナ		身体スッキリ Pilates CHILO	
15:00	Reformer pilates(中級) Yukko	初級 pilates Saena	くびれ Pilates Inn	整える Pilates Ai	美脚&美尻 Pilates Aki	脂肪燃焼 Pilates Saena	ゆるめる Pilates Ai
16:30	基礎 Pilates Saena	Workout pilates Aki		Positive pilates Yuina	Reformer pilates(初級) Yukko		整える Pilates Ai
18:30	伸ばして引き締め Pilates Coco	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	Hip make pilates Yui	Body make pilates Seira	
20:00		脂肪燃焼 Pilates Saena	Balance up yoga pilates Coco	自律神経を 整えるPilates Aki	Core up reformer pilates Anzu	Reformer pilates(初級) Coco	

*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。