

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Basic pilates Yakko	Basic pilates CHILO	Morning pilates Takehiko	スパインコレクター 胸・肩を開く朝Pilates Saori	朝活 Pilates Chihi	のびる朝活 Pilates Mai	
11:30	Ageless pilates Yakko	【1.3週】 Flow pilates ・ 【2.4週】 ★Power pilates（中級） CHILO	【隔週】 Reformer withスパインコレクター CHILO	Flow Pilates Saori	Basic pilates Chihi	Enjoy pilates Saena	
13:30	Enjoy pilates Saena	ヒップフォーカス Pilates Mai	13:00 Hip up pilates Takehiko	13:00 Style up Pilates Yakko	Full body flow pilates Chihi	Core pilates Saena	初めての Pilates Mai
15:00	Core pilates Saena	Basic pilates Mai	【1.3週】 Body make pilates ・ 【2.4週】 初級 Pilates Mai / Saena	Full body flow pilates Chihi	姿勢改善 Pilates Chihi	Body make pilates Mai	Basic pilates Mai
16:30		beauty shape up pilates miri	【1.3週】 Basic pilates ・ 【2.4週】 Enjoy pilates Mai / Saena	Basic pilates Chihi	17:00 初めての Pilates Mai	Basic pilates Saena	ほぐして動く Pilates Mai
18:30		18:00 肩・腰開放 Pilates miri	初めての Pilates Mai	18:00 コンディショニング pilates Chihi	ほぐして動く Pilates Mai		
20:00	Body make pilates momochi						

★ 体験レッスン1回目の方は受講不可

* 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。