

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Full body pilates Maai	Invigorate pilates Fukuko	反り腰改善 Pilates さなみ	リズムUp pilates Chinami	Active pilates Momona	Full body pilates Maai	Core conditioning pilates Maai
11:30	肩こり・ストレートネック 改善Pilates さなみ	Basic pilates Miki	伸ばして引き締め Pilates Coco	心と身体を 温めるPilates aika	体幹アップ コアPilates Moco	朝活 Pilates Asu	【隔週】Move pilates Yumi
13:30	Hip up pilates Maai	Full body pilates Maai	肩こり・ストレートネック 改善Pilates さなみ	メリハリBody pilates ヒナ	反り腰改善 Pilates さなみ	身体スッキリ Pilates CHILO	温活 Pilates Pan
15:00	Reformer pilates(Core up) Maai	Body flow pilates Chihi	くびれ Pilates Inn	Basic full body pilates さなみ	Reformer pilates(初級) Yukko	コンディショニング Pilates Chihi	ゆるめる Pilates Ai
16:30	Reformer pilates(中級) Yukko	Basic full body pilates さなみ	Beauty style pilates Asu	Reformer basic pilates ・ Power pilates(中級) ★体験レッスン 1回目の方は受講不可 CHILO	Reformer pilates(Core up) Maai	Relax Pilates Chihi	ゆるめる Pilates Ai
18:30	【代行】骨盤の ゆがみ矯正 Pilates hon	ウエストシェイプ Pilates Momochi	伸ばして引き締め Pilates Coco	砂時計Body pilates さなみ	肩甲骨をほぐして 肩こり巻き肩解消 Pilates hon	砂時計Body pilates さなみ	バレエ Pilates hinatsu
20:00	【代行】ニュートラル Pilates 愛莉	むくみ改善 Pilates Momochi	Good night pilates Asu	砂時計Body pilates さなみ	整える Pilates Momochi	Flowで動く Core up pilates 愛莉	バレエ Pilates hinatsu

*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。