

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
11:00	10:30 High energy pilates (中級クラス) Nao.S	10:30 Basic pilates Kanae	10:30 Advanced pilates (中級クラス) Nao.S	Style up pilates Kon	10:30 Basic pilates Kanae	Core up Pilates Kon	【第3】 9:30 Basic pilates Kanae
12:15	11:45 Stretch& condition pilates Nao.S	11:45 Hip work Kanae	11:45 Stretch& condition pilates Nao.S	Core up Pilates Kon	11:45 Hip work pilates Kanae	美姿勢 Pilates Aoi	【第3】 10:45 Hip work pilates Kanae
13:30	13:00 Advanced pilates (中級クラス) Nao.S	14:15 Core up pilates Kanae	13:00 High energy pilates (中級クラス) Nao.S		14:15 カンナム式 Total body make pilates Kanae	Body make pilates Kon	
	14:15 Basic pilates 愛海	15:30 カンナム式 Total body make pilates Kanae	14:15 美姿勢 Pilates Aoi		15:30 Core up pilates Kanae	【1週】 14:45 Hip work pilates ・ 【2.3.4週】 14 : 45 Hip & legs pilates Kanae/Aoi	
	15:30 Hip up pilates 愛海	16:45 Work out pilates ※暗間で音楽に合わせて リズムpilates Kanae	15:30 Hip & legs pilates Aoi	16:00 High energy pilates (中級クラス) Nao.S	16:45 Work out pilates ※暗間で音楽に合わせて リズムpilates Kanae	【1週】 16:00 韓国式Pilates Kanae	
	16:45 Skill up pilates 愛海	18:00 Advanced pilates (中級クラス) Nao.S	17:15 Core up Pilates Kon	17:15 Stretch& condition pilates Nao.S	18:00 Candle night stretch pilates Kanae		
18:30		19:15 High energy pilates (中級クラス) Nao.S	Style up pilates Kon	Advanced pilates (中級クラス) Nao.S			

* 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。

【定員】 マシンGP→5名