

Class Schedule | July 2024 ~

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun					
9:00		9:00~ ピラティス	9:00~ ピラティス		9:00~ ピラティス	9:00~ P or M						
10:00												
11:00			10:30~ ビギナーズ			10:30~ プレ						
12:00	定休日	【ピラティス】 (火) エクササイズローラーピラティス (水) ピラティスビギナー (木) 第1・3・5週 ピラティスビギナー / 第2・4週 マスターストレッチ (金) 第1・3・5週 ピラティスビギナー / 第2・4週 バランスボールピラティス (土) 第1・3・5週 マスターストレッチ / 第2・4週 ピラティスビギナー (日) 第1・3・5週 ピラティスビギナー / 第2・4週 マスターストレッチ										
13:00											13:00~ P or M	
14:00												
15:00												14:30~ Conditioning & Training
16:00								16:00~ プレ				16:00~ 基礎
17:00							17:15~ ウォームアップ°			17:00~ 基礎		
18:00	17:45~ 基礎・初等 中等	17:30~ Conditioning & Training				18:00~ 初等・中等						
19:00		18:45~ 中等ポワント ※現在休止中		18:30~ 初等・中等 ポワント入門	18:45~ ビギナーズ							
20:00												
21:00				20:30~ P or M								
22:00												

全てのクラスが完全予約制です。スタジオ予約サイトより前日17:00までにご予約ください。  
キャンセルは前日の21:00までにご連絡ください。(当日の体調不良の場合を除く)