

5月スケジュール

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
3F	2F A	2F B	3F	2F A	2F B	3F	2F A	2F B	3F	2F A	2F B
マット	マットorマシン	マットorマシン	マット	マシン	マットorマシン	マット	マシン	マットorマシン	マット	マシン	マットorマシン
資格トレ 10:30 13:00	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	JAPICA 11:00 13:00	10:30 11:30	10:30 11:30
	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	シェイプアップ 12:00-13:00	12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00
13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	ピラティス 13:30-14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30
15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00
16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	資格トレ 16:30 20:45	16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	ストレッチピラティス 16:30-17:30	16:30 17:30	16:30 17:30
18:15 19:15	18:15 19:15	18:15 19:15		18:15 19:15	18:15 19:15	18:15 19:15	JAPICA 18:00 20:00	18:15 19:15	18:15 19:15	18:15 19:15	18:15 19:15
アロマピラティス 19:45-20:45	19:45 20:45	19:45 20:45		19:45 20:45	19:45 20:45	19:45 20:45		19:45 20:45	19:45 20:45	19:45 20:45	19:45 20:45

金曜日			土曜日			日曜日		
3F	2F A	2F B	3F	2F A	2F B	3F	2F A	2F B
マット	マシン	マットorマシン	マット	マシン	マットorマシン	マット	マシン	マットorマシン
10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	ピラティス 10:30-11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	*小見 10:30 11:30	10:30 11:30
12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	*小見 12:00 13:00	12:00 13:00
アロマピラティス 13:30-14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	13:30 14:30	*小見 13:30 14:30	13:30 14:30
JAPICA 15:00 17:00	15:00 16:00	15:00 16:00	15:00 16:00	馬場 15:00 16:00	15:00 16:00	ピラティス 15:00-16:00	15:00 16:00	15:00 16:00
資格トレ 17:00 20:45	16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	馬場 16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	*小見 16:30 17:30	16:30 17:30
	18:15 19:15	18:15 19:15						
	19:45 20:45	19:45 20:45						

→プライベートレッスン
 →グループレッスン

※ご予約はお電話・メール・Webにて承っております。
 ※万が一キャンセルされる場合は、前日18:00までにご連絡をお願い致します。
 ※スケジュール・インストラクターは、都合により変更される場合もございます。

ご予約はこちらまで♪ tel: 03-3440-3738
 mail: info@pilates.co.jp

New Lesson

英語でピラティス
 5/8、22(火)13:30～:グループ
 今月で最後となります。

ストレッチピラティス
 毎週木曜日16:30～:グループ

アロマピラティス
 毎週金曜日13:30～:グループ
 人気のため週2回の開港となりました

シェイプアップピラティス
 毎週水曜日12:00～:グループ
 夏に向けての引き締めクラスです

Workshop

交流会
 5/24(木)17:30-20:30

ご予約は受付にて承ります