



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ┆ 13:00			10:30~11:15 凜 Hip TOMOMI	10:30~11:15 呼吸 Intro MITSUKO		
			11:35~12:20 軸 Basic TOMOMI	11:35~12:20 凜 Hip 紗瑛良	11:35~12:20 呼吸 Intro NANAOKO	12:05~12:50 芯 Waist SHINOBU
13:00 ┆ 18:00		13:15~14:00 芯 Waist SHINOBU				13:10~13:55 凜 Hip 紗瑛良
		14:20~15:05 凜 Hip SHINOBU				
18:00 ┆ 22:00	18:20~19:05 芯 Waist NANAOKO					
	19:25~20:10 凜 Hip Nafumi		19:05~19:50 軸 Basic SHINOBU			<div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 5px;"> <p style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center; margin: 0;">スタッフ在館時間</p> <p>平日 (木曜日を除く) 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~18:00</p> </div>
	20:30~21:15 軸 Basic Nafumi					

## ■ 予約方法

- ピラティス会員の方はWEBよりご予約が可能です。
- ピラティス会員以外の方は、店頭窓口またはお電話にてご予約を承ります。

## ■ 定員

- 全クラス8名の少人数制になります。

## ■ 持ち物

- 動きやすい服装
- タオル
- 飲み物
- 靴下 (※安全のため、滑り止め付きのものをご用意ください)

## ■ 料金

- 入会を検討中で体験をご希望の方は、1,000円 (税込) の体験料がかかります (体験は1回限り)。お支払いは、店頭にてクレジットカードまたは電子マネーにてお願いいたします。
- ピラティス会員以外の会員区分の方は、1,650円 (税込) / 回の参加料がかかります。お支払いは、会員様の月会費と合算して口座振替にて行います。