



	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 凍 Hip TOMOMI	10:30~11:15 呼吸 Intro MITSUKO		
			11:35~12:20 軸 Basic TOMOMI	11:35~12:20 凍 Hip 紗瑛良	11:35~12:20 呼吸 Intro NANAKO	12:05~12:50 芯 Waist SHINOBU
13:00 } 18:00		13:15~14:00 芯 Waist SHINOBU				13:10~13:55 凍 Hip 紗瑛良
		14:20~15:05 凍 Hip SHINOBU				
18:00 } 22:00	18:20~19:05 芯 Waist NANAKO					
	19:25~20:10 凍 Hip Nafumi		19:05~19:50 軸 Basic SHINOBU			スタッフ在館時間 平日（木曜日を除く） 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~18:00
	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。