



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ↓ 12:00		10:30~11:15 芯 Waist REIKO		10:45~11:30 凜 Hip ASUMI	11:00~11:45 軸 Basic YURI	
12:00 ↓ 18:00	12:00~12:45 軸 Basic ASUMI	12:30~13:15 呼吸 Intro TOMOMI	12:15~13:00 軸 Basic REIKO		14:00~14:45 芯 Waist ASUMI	
	13:15~14:00 芯 Waist TOMOMI		13:30~14:15 凜 Hip REIKO	13:00~13:45 呼吸 Intro YURI	15:15~16:00 凜 Hip ASUMI	
18:00 ↓ 22:00		18:00~18:45 芯 Waist ASUMI	19:15~20:00 呼吸 Intro ASATO	19:00~19:45 凜 Hip YURIKO		スタッフ在館時間 月～水・金 10:00～23:00 土曜 10:00～21:00 日・祝 10:00～20:00
		19:30~20:15 軸 Basic ASATO	20:30~21:15 週替わり REINA	20:15~21:00 軸 Basic REINA		

第1・3週目
【芯】Waist
第2・4週目
【凜】Hip

■ 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7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。