

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------|---------------------------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11:00 マットピラティス N | | | 11:00 ハーフローラー K | プライベート | 11:00 マットピラティス N |
| 18:30 マットピラティス K | 18:10 マットピラティス N 19:20 マットピラティス N | 18:20 ハーフローラー K 19:30 マットピラティス K | 18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N | | 12:15 マットピラティス N 13:30 ボール N |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 11:00 ボール N | | | 11:00 マットピラティス K | プライベート | 11:00 ボール N |
| 18:30 アーク K | 18:10 ハーフローラー N 19:20 アーク N | 18:20 マットピラティス K 19:30 ボール K | 18:30 ボール N 19:40 プライベート N | | 12:15 アーク N 13:30 マットピラティス N |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| お休み | | | 11:00 アーク K | プライベート | 11:00 ハーフローラー N |
| 18:30 マットピラティス K | 18:10 マットピラティス N 19:20 マットピラティス N | 18:20 アーク K 19:30 マットピラティス K | 18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N | | 12:15 マットピラティス N 13:30 アーク N |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 11:00 マットピラティス N | | | 11:00 マットピラティス K | プライベート | 11:00 アーク N |
| 18:30 ハーフローラー K | 18:10 アーク N 19:20 ボール N | 18:20 マットピラティス K 19:30 アーク K | 18:30 アーク N 19:40 プライベート N | | 18:30 ジャイロキネシス A |
| 30 | | | | | |
| 11:00 アーク N | | | | | |
| お休み | | | | | |

* 担当トレーナー T-塚本(テル) N-中村(ケイ) A-佐藤(アツコ) S-山本(セイラ) K-工藤(アヤノ)
 * グランド校の会員様はお休みの場合、翌月以内にご予約の上お振替えが可能です。
 * 円山校の会員様がグランドホテル前校にてご受講される場合は、
 アーク8ポイント、それ以外のクラス(プライベートセッション/スペシャルクラスは除く)は6ポイントになります。
 * プライベートセッションは別途料金が必要となります。