

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	18:10 ボール N 19:20 マットピラティス N	お休み	工藤クラスお休み 11:00 マットピラティス N 12:15 プライベート N	プライベート	11:00 マットピラティス N 12:15 ハーフローラー N 13:30 ボール N
7	8	9	10	11	12
11:00 マットピラティス N 18:30 ボール K	18:10 マットピラティス N 19:20 アーク N	18:20 ハーフローラー K 19:30 マットピラティス K	11:00 アーク K 18:30 アーク N 19:40 プライベート N	プライベート	11:00 ボール N 12:15 アーク N 13:30 マットピラティス N
14	15	16	17	18	19
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 ハーフローラー N	18:20 アーク K 19:30 ボール K	11:00 ボール K 18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N	プライベート	11:00 マットピラティス N 12:15 マットピラティス N 13:30 アーク N
21	22	23	24	25	26
11:00 マットピラティス N 18:30 アーク K	18:10 アーク N 19:20 マットピラティス N	18:20 マットピラティス K 19:30 ハーフローラー K	11:00 マットピラティス K 18:30 ハーフローラー N 19:40 プライベート N	プライベート	11:00 アーク N 12:15 ボール N 13:30 マットピラティス N
28	29	30	31		
11:00 アーク N 18:30 ハーフローラー K	中村クラスお休み 18:30 ジャイロキネシス A	18:20 ボール K 19:30 アーク K	11:00 ハーフローラー K 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。