

| 月                   | 火                                    | 水                                    | 木                                  | 金      | 土                               |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------|---------------------------------|
| 2                   | 3                                    | 4                                    | 5                                  | 6      | 7                               |
| 11:00 ハーフローラー N     |                                      |                                      | 11:00 マットピラティス K                   | プライベート | 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<br>19:20 マットピラティス N | 18:20 ハーフローラー K<br>19:30 マットピラティス K  | 18:30 マットピラティス N<br>19:40 プライベート N |        | 12:15 マットピラティス N<br>13:30 ボール N |
| 9                   | 10                                   | 11                                   | 12                                 | 13     | 14                              |
| 11:00 マットピラティス N    | お休み                                  |                                      | 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 マットピラティス K    |                                      | 18:20 アーク K<br>19:30 ボール K           | 18:30 ハーフローラー N<br>19:40 プライベート N  |        | 18:30 ジャイロキネシス A                |
| 16                  | 17                                   | 18                                   | 19                                 | 20     | 21                              |
| 時間変更<br>11:45 ボール N |                                      |                                      | 11:00 アーク K                        | プライベート | 11:00 マットピラティス N                |
| 工藤クラスお休み            | 18:10 ボール N<br>19:20 ハーフローラー N       | 18:20 マットピラティス K<br>19:30 マットピラティス K | 18:30 アーク N<br>19:40 プライベート N      |        | 12:15 マットピラティス N<br>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 ハーフローラー K                    | プライベート | 11:00 アーク N                     |
| 18:30 アーク K         | 18:10 マットピラティス N<br>19:20 アーク N      | 18:20 ボール K<br>19:30 アーク K           | 18:30 マットピラティス N<br>19:40 プライベート N |        | 12:15 ボール N<br>13:30 マットピラティス N |
| 30                  | 31                                   |                                      |                                    |        |                                 |
| 11:00 アーク N         |                                      |                                      |                                    | プライベート |                                 |
| 18:30 ハーフローラー K     | 18:10 アーク N<br>19:20 マットピラティス N      |                                      |                                    |        |                                 |

- \* 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。
- \* 月曜日11時クラスは6月3回7月5回となりま 16日は時間の変更がございますのでご注意ください。
- \* 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。