

月	火	水	木	金	土
				1	2
				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 ボール N
4	5	6	7	8	9
11:00 マットピラティス N 18:30 ボール K			11:00 マットピラティス K 18:30 ボール 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
11	12	13	14	15	16
11:00 ボール N 18:30 マットピラティス K			11:00 アーク 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
18	19	20	21	22	23
11:00 マットピラティス N 18:30 アーク K			11:00 ハーフローラー K 18:30 アーク 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
25	26	27	28		
11:00 アーク N 18:30 ハーフローラー 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		

\* 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。