

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
11:00 マットピラティス N 18:30 ハーフローラー K	18:10 マットピラティス N 19:20 ボール N	18:20 ハーフローラー K 19:30 ボール K	10:10 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
8	9	10	11	12	13
お休み 18:30 ボール K	お休み	18:20 アーク K 19:30 ハーフローラー K	10:10 アーク K お休み	プライベート	お休み
15	16	17	18	19	20
11:00 ボール N 18:30 マットピラティス 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 アーク K	10:10 ハーフローラー 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 ハーフローラー N 13:30 アーク N
22	23	24	25	26	27
11:00 マットピラティス 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 ボール K 19:30 マットピラティス K	10:10 ボール K 18:30 アーク 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 ボール N
29	30				
11:00 アーク N 18:30 ハーフローラー K	時間変更 10:30 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)
- * 月曜日 工藤クラス(18:30)は3月3回、4月5回となります。
- * 土曜日クラスは3月5回、4月3回となります。
- * 木曜日中村クラス(18:30)は4月3回5月5回となります
- * 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。