

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		お休み	お休み 10:30 時間変更 マットピラティス N	プライベート	11:00 ハーフローラー N 12:15 マットピラティス N 13:30 ボール N
6	7	8	9	10	11
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 ボール K	10:10 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	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
13	14	15	16	17	18
11:00 ハーフローラー N 18:30 マットピラティス K	18:10 ボール N 19:20 マットピラティス N	18:20 アーク K 19:30 ハーフローラー K	10:10 アーク 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 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
20	21	22	23	24	25
11:00 マットピラティス N 18:30 アーク K	18:10 マットピラティス N 19:20 ハーフローラー 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 アーク N 12:15 ボール N 13:30 ハーフローラー N
27	28	29	30	31	
11:00 アーク N 18:30 ハーフローラー K	18:10 アーク N 19:20 マットピラティス 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	

* 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)
 * 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。