

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
			10:10 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 12:15 マットピラティス N 13:30 ボール N
	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	18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N		
7	8	9	10	11	12
11:00 マットピラティス N 18:30 ボール K			10:10 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
	18:10 ハーフローラー 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			
14	15	16	17	18	19
11:00 ボール N 18:30 マットピラティス K		お休み	お休み	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 アーク N
	18:10 マットピラティス N 19:20 ボール N				18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N
21	22	23	24	25	26
11:00 マットピラティス N 18:30 アーク K	時間変更 11:00 アーク N		10:10 ハーフローラー K 18:30 ボール 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
		18:20 マットピラティス K 19:30 アーク K			
28	29	30	31		
11:00 アーク N 18:30 ハーフローラー K			10:10 ボール K 18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N		
	18:10 マットピラティス N 19:20 アーク N	18:20 ボール K 19:30 マットピラティス K			

* 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)
 * 中村クラス(火)(木)は10月5回11月3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。