

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	18:10 ボール N 19:20 ハーフローラー 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 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
11	12	13	14	15	16
11:00 ハーフローラー N 18:30 マットピラティス K	18:10 マットピラティス 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 お休み	プライベート	お休み
18	19	20	21	22	23
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 アーク 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 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
25	26	27	28	29	30
11:00 アーク N 18:30 ハーフローラー K	お休み	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 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 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)
 * 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。