

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
11:00 マットピラティス N			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
18:30 ボール 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 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		12:15 マットピラティス N 13:30 ボール N
9	10	11	12	13	14
お休み		お休み	お休み	プライベート	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 ボール N		18:30 ハーフローラー N 19:40 プライベート N		12:15 アーク N 13:30 ハーフローラー N
16	17	18	19	20	21
11:00 ハーフローラー N			10:10 アーク K	プライベート	11:00 マットピラティス N
お休み	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	18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N		12:15 マットピラティス N 13:30 アーク N
23	24	25	26	27	28
11:00 マットピラティス N	お休み		10:10 ハーフローラー K	プライベート	11:00 アーク N
18:30 アーク K		18:20 マットピラティス K 19:30 アーク K	18:30 アーク N 19:40 プライベート N		12:15 ボール N 13:30 マットピラティス N
30	31				
11:00 アーク N					
18:30 ハーフローラー K	18:10 ハーフローラー N 19:20 アーク 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)
- * 水曜日・木曜日工藤クラスは3月3回4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。