

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
11:00 マットピラティス N			11:00 ハーフローラー K	プライベート	10:50 ハーフローラー 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 マットピラティス K 19:30 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		12:10 マットピラティス N 13:30 ボール N
9	10	11	12	13	14
11:00 アーク N			11:00 マットピラティス K	プライベート	10:50 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 ボール K 19:30 アーク K	18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N		12:10 アーク N 13:30 マットピラティス N
16	17	18	19	20	21
お休み			11:00 アーク K	プライベート	10:50 マットピラティス 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 ボール N	18:20 ハーフローラー K 19:30 マットピラティス K	18:30 アーク N 19:40 プライベート N		12:10 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			11:00 ボール K	プライベート	10:50 アーク N
お休み	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 ボール K	18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N		12:10 ボール N 13:30 マットピラティス N
30					
11:00 ボール N					
18:30 アーク 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)
- * 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。