

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	お休み
18:30 ボール K	18:10 マットピラティス N 19:25 マットピラティス N	18:20 マットピラティス K 19:35 ハーフローラー K	18:30 アーク N 19:40 プライベート N		
9	10	11	12	13	14
11:00 アーク N			11:00 アーク 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 19:25 ハーフローラー N	18:20 ボール K 19:35 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
16	17	18	19	20	21
11:00 マットピラティス N			11:00 マットピラティス K	プライベート	10:50 ハーフローラー N
18:30 アーク K	18:10 マットピラティス N 19:25 マットピラティス N	18:20 ハーフローラー K 19:35 マットピラティス K	18:30 ボール N 19:40 プライベート N		12:10 マットピラティス N
23	24	25	26	27	28
お休み			11:00 ボール K	プライベート	10:50 アーク N
18:30 ハーフローラー K	18:10 ボール N 19:25 アーク N	18:20 アーク K 19:35 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
30	31				
11:00 ハーフローラー N	お休み				
18:30 ボール 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)
- * 土曜日中村クラスは、7月5回、8月3回となります。
- * 月曜日工藤クラスは、8月5回9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。