

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
			11:00 ハーフローラー K	プライベート	10:50 マットピラティス N 12:10 ハーフローラー N 13:30 ボール N
		18:20 マットピラティス K 19:35 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		
6	7	8	9	10	11
11:00 マットピラティス N			11:00 アーク K	プライベート	10:50 ボール N 12:10 アーク N 13:30 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 19:25 マットピラティス N	18:20 ボール K 19:35 アーク K	18:30 アーク N 19:40 プライベート N		
13	14	15	16	17	18
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 マットピラティス N 12:10 マットピラティス N 13:30 アーク N
18:30 アーク K	18:10 アーク N 19:25 ボール N	18:20 ハーフローラー K 19:35 マットピラティス K	18:30 マットピラティス N 19:40 プライベート N		
20	21	22	23	24	25
11:00 マットピラティス N		お休み	お休み	プライベート	10:50 アーク N 12:10 ボール N 13:30 ハーフローラー N
お休み	18:10 ハーフローラー N 19:25 マットピラティス N		時間変更 11:00 マットピラティス N		
27	28	29	30		
11:00 ボール N			11:00 ボール K		
18:30 ハーフローラー K	18:10 マットピラティス N 19:25 アーク N	18:20 アーク K 19:35 ボール K	お休み		

- \* 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)
- \* 月曜日工藤クラスは、8月5回9月3回になります。
- \* 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。