

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
お休み	お休み		11:00 ハーフローラー K 18:20 マットピラティス K 19:35 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 マットピラティス N 13:30 ボール N
10	11	12	13	14	15
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 19:25 マットピラティス N	18:20 ボール K 19:35 アーク K	11:00 アーク K 18:30 アーク N 19:40 プライベート N	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
17	18	19	20	21	22
11:00 マットピラティス 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 ハーフローラー K 19:35 アーク K	11:00 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	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 アーク N
24	25	26	27	28	29
11:00 アーク N 18:30 アーク 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	11:00 ボール K 18:30 ボール N 19:40 プライベート N	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
31					
11:00 マットピラティス N 10:30 ハーフローラー 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)
- * 火曜日中村クラスは、1月3回、3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。