

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			11:00 -halfローラー K 18:30 ボール 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 halfローラー N 13:30 ボール N
5	6	7	8	9	10
11:00 マットピラティス N 18:30 ボール K	18:10 アーク 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 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 ボール N 12:10 アーク N 13:30 マットピラティス N
12	13	14	15	16	17
11:00 ボール 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 ボール N	18:20 halfローラー K 19:35 マットピラティス K	11:00 マットピラティス K 18:30 アーク N 19:40 プライベート N	プライベート	10:50 halfローラー N 12:10 マットピラティス N 13:30 マットピラティス N
19	20	21	22	23	24
11:00 マットピラティス N 18:30 アーク K	18:10 halfローラー N 19:25 マットピラティス N	18:20 アーク K 19:35 ボール K	11:00 ボール 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 アーク N 12:10 ボール N 13:30 halfローラー N
26	27	28	29	30	31
11:00 アーク N 10:00 25日(日)に変更 マットピラティス K	18:10 マットピラティス N 19:25 アーク N	1月3日までお休み			

- * 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)
- * 水曜日、工藤クラスは11月5回12月3回となります。
- * 26日(月)、工藤クラスは25日(日)10:00~に変更となります。
- * 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。