

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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 マットピラティス N 12:10 ハーフローラー 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 マットピラティス K 19:35 ハーフローラー K	時間変更 12:30 マットピラティス N		13:30 ボール N
8	9	10	11	12	13
11:00 ハーフローラー 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
18:30 マットピラティス K	18:10 マットピラティス N 19:25 ハーフローラー N	18:20 アーク K 19:35 ボール K	18:30 ハーフローラー N 19:40 プライベート N		13:30 マットピラティス N
15	16	17	18	19	20
お休み			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 12:10 マットピラティス N
18:30 アーク K	18:10 ボール N 19:25 アーク 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		13:30 マットピラティス N
22	23	24	25	26	27
11:00 マットピラティス N	お休み		11:00 ボール K	プライベート	10:50 アーク N 12:10 ボール N
18:30 マットピラティス K		18:20 マットピラティス K 19:35 マットピラティス K	18:30 アーク N 19:40 プライベート N		13:30 アーク N
29	30	31			
11:00 アーク N					
18:30 ハーフローラー 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			

- \* 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。