

Group Lesson Schedule Pilatesstudio Tou

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Style up Pilates Asako	Basic Pilates Fukuko	ほぐし Pilates Shoko	全身 コンディショニング Haruka	ほぐし Pilates Shoko	体幹コント ロール Pilates Serena	9:00-10:00 Morning yoga&Pilates Miya
11:30	肩コリ解消 肩甲骨はがし Ray Moco	美ボディ メイク Pilates Haruka	Booty Pilates Saki Ray	バランス アップ pilates Kazu	体幹アップ コア Pilates Moco		Move Pilates Yumi
15:00	ゆるめる Pilates Ray	Fun Beauty Pilates Yui	整える Pilates (首、肩甲骨) Ai	整える Pilates (足、股関節) Ai	整える Pilates (骨盤、背骨) Ai	Flow Pilates (15:30~) Miki	ゆるめる Pilates Ai
16:30		桃尻ヒップ Pilates Ray	くびれ Pilates Inn	Flow Pilates Haruka	ウェーブ Pilates Kazu		鍛える Pilates Ai
18:30	美脚 ピラティス Eri	Booty Pilates Saki	Style up pilates Toshi	Body make Pilates Miki	ゆるめる Pilates Ai	Style up pilates Toshi	
20:00				温活 Pilates Eri	Fun Beauty Pilates Yui		

※全て1レッスン60分となります。

※レッスン予約をされる場合は事前にチケット購入をおねがいします。

※キャンセルポリシー

プライベートレッスンについても、予約日時より24時間以内のキャンセルは、体調や交通事情等いかなる理由につきましてもキャンセル料を100%頂戴いたします。

グループレッスンについて、今のところペナルティはございませんが、他のお客様にご迷惑がかりますので、なるべくお早めにキャンセル連絡をお願いします。

※グループ週1コース

5週目があるときは5回グループレッスンが受けれる形になります。

studio tou

TEL 06-6541-0778

LINE @jps7807u