

Group Lesson Schedule Pilatesstudio Tou

2020 9月~

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	Fun Beauty Pilates Yui	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	Basic plus Pilates Rina	美BODYメイク Haruka
11:30	姿勢改善 Pilates hiro	デトックス Pilates Haruka	Booty Pilates Saki Ray	バランスアップ pilates Kazu	Fun Beauty Pilates Yui	Fun Beauty Pilates Yui	
15:00	脂肪燃焼 滝汗 HIIT 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	産前産後 骨盤底筋 Pilates Ray	Flow 1.0 Pilates Ray	くびれ Pilates Inn		Style up Pilates Asako		鍛える Pilates Ai
18:30	美脚 プラティス Eri	Booty Pilates Saki Ray	Style up pilates Toshi	Body make Pilates Miki	ゆるめる Pilates Ai	Style up pilates Toshi	美-Charge Pilates Chie
20:00		Fun Beauty Pilates Yui	コア意識を高める Basic Moco	からだリセット Pilates Eri	Fun Beauty Pilates Yui	美-Charge Pilates Chie	基本の Pilates Kazuhiro

※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