

2024/7 (6.30更新)



…グループピラティス プログラム  
★ …前月からの変更箇所

店舗情報		
■ 営業時間	月曜日～木曜日	9:30～23:30
	土曜日	9:30～21:00
	日曜日	9:30～19:00
■ 休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

WOMAN'S STUDIO ACTY Base													
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	
	チェックイン 9:30												
9:30											【キッズスクール】 キッズ空手 9:00-10:00	チェックイン 9:30	
10:00													
10:30	【ベビースクール】 ベビーマイク 10:00-10:45		【定員12名】 Group Fight 15 10:10-10:25					【定員12名】 【映像】 Group Fight 30 10:10-10:40				【キッズスクール】 ミライク ジュニア 10:00-11:00	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:30-11:15 岩本 律子
11:00				【定員8名】									
11:30	【定員10名】★ Reformer pilates Stretch flow 11:30-12:00 出口優子		【映像】 Group Centergy 30 11:10-11:40	ホットヨーガ・パワー・ベリック 11:05-11:50 石井裕子	【定員10名】 Reformer Active 11:15-11:45 綿貫夏生	【定員8名】 ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:15-12:00 中波美穂	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 11:30-12:15 朴谷唯	【定員8名】 ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:30-12:15 加藤 聖子		【定員8名】 ホットヨーガ・ベリック 11:00-11:45 田中 真紀			
12:00		【定員8名】 ホットヨーガ・ベリック 12:00-12:45 岩本律子	【映像】 Group Fight 30 12:00-12:30		【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 12:00-12:30 綿貫夏生				【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 12:05-12:20		【定員16名】 TOBIPPA 12:00-12:30 貫井 道浩		【定員8名】
12:30	【定員16名】 TOBIPPA 12:30-13:00 小井戸実佳												
13:00			【定員16名】 Infinity flow 13:00-13:45 朴谷唯					【定員10名】 Reformer Active 12:45-13:15 朴谷唯	【定員8名】 オリジナル ホットピラティス 12:50-13:35 RAN		【定員16名】 VOLTJUMP 12:40-13:25 綿貫 夏生	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 13:00-13:45 鈴木友梨	ホットヨーガ・ベリック 12:30-13:30 西内 やよい
13:30													
14:00			【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 14:15-14:45 綿貫夏生					【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 14:10-14:25			【定員11名】 VOLTBOX 13:45-14:15 朴谷 唯	【定員10名】 Reformer Active 14:00-14:30 鈴木友梨	
14:30													
15:00													
15:30					【定員12名】 Group Fight 15 15:30-15:45						【定員10名】 Reformer Active 15:00-15:30 朴谷唯	【定員8名】 ホットヨーガ・ベリック 15:20-16:05 中波 美穂	
16:00												【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 16:00-16:30 大塚奈津実	
16:30													
17:00	【定員12名】 【映像】 Group Fight 30 17:00-17:30												
17:30													
18:00	【定員12名】 【映像】 Group Centergy 30 18:00-18:30												
18:30													
19:00	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美	【定員8名】★ ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:00-19:45 盛岡尚美	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 18:45-19:15 鈴木友梨		【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 大塚奈津実			【定員16名】 VOLTJUMP 19:15-19:45 F u k a					チェックアウト 19:00
19:30			【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:30-20:15 藤藤こず恵								
20:00	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】★ ホットヨーガ・ベリック 20:00-20:45 盛岡尚美		【定員8名】	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic 20:00-20:45 大塚奈津実			【定員10名】 Reformer Active 20:15-20:45 綿貫夏生	【定員8名】 ホットヨーガ・パワー・ベリック 20:00-21:00 KURISU				
20:30				【定員10名】 Infinity kick 20:45-21:15 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 21:00-21:30 大塚奈津実								
21:00	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30							【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 21:00-21:30 鈴木友梨					
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													

※赤枠のクラス（映像レッスン）はレッスン消化対象外です

※チェックアウトタイム 23:30

■ レッスン受講回数超過料金について  
超過回数 1回につき 3,000円(税別)の料金をお支払いいただけます。

■ レッスンのキャンセルについて  
レッスン開始30分前までに、専用サイトよりキャンセルが可能です。  
※満員となっているレッスンもある為、参加が難しい場合はお早めにキャンセルをお願いします。

■ ホットクラスは常時換気を実施している為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。  
ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。