

2024/10 (10.2更新)



★ …グループピラティス プログラム
 ☆ …10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												
10:00												
10:30	【ベビースクール】 ベビミライク 10:00-10:45											
11:00	【定員10名】★											
11:30	Reformer pilates Hip&Legs45 11:15-12:00 朴谷唯											
12:00		【定員8名】										
12:30	【定員16名】 TOBIPPA 12:30-13:00 小井戸実佳	ホットヨーガ・ベアシック 12:00-12:45 若本 律子	Reformer pilates Total Basic45 11:45-12:30 出口優子									
13:00												
13:30			Reformer pilates lower body45 13:00-13:45 出口優子									
14:00												
14:30			Reformer pilates Stretch flow 14:15-14:45 綿貫夏生									
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美	【定員8名】	Reformer pilates Stretch flow 18:45-19:15 鈴木友梨									
19:30		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】									
20:00	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】	Reformer pilates Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨									
20:30		ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美										
21:00	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30		【定員10名】★ Infinity kick 20:45-21:15 星風矢									
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いたします。
 ■ 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。