

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00	ご入館時間は火～金曜は9時45分～、土日は8時45分～です。				ベルヴィス®ワーク (ウエスト引き締め ウオーク) KUNIE	New! 朝ヨガ MINA (フリーパス会員無料 その他会員2,420円)	9:00
10:00	ピラティス入門 〔ストレッチボール〕 MADOKA	時間変更 姿勢美人 ピラティス ATSU	時間変更 ピラティス入門 ★ SHIZUKA	時間変更 ピラティス入門 〔ウェーブリング〕 NAOMI	スタンディング ピラティス 〔ピラティスサークル〕 RICA	ピラティス入門 〔ボール〕 RICA	10:00
11:00	時間変更 はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 NAOMI	時間変更 はじめての ピラティス 〔エラスティバンド〕 MINA	時間変更 ピラティス入門 MADOKA	時間変更 骨格改善バーオソル ピラティス®〔ボール〕 SUGAKO	ピラティス入門 〔エラスティバンド〕 MADOKA	ピラティス スパインコレクター ★ RICA	11:00
12:00	時間変更 ベルヴィス®ワーク (骨盤調整) HISANO	時間変更 12:00～13:10 ジャズダンス★ SHIN	時間変更 ピラティス (二の腕背中) 〔サークル〕 RICA	時間変更 バレエ★ SAEKO	バレエ入門★ オープンクラス 1,870円 RICA	第4日曜日 12:00～12:50 マスターストレッチ TOMOKO	12:00
13:00	増設 バレエ入門★ オープンクラス 1,870円 SHIORI	時間変更 13:20～14:30 バレエ★ (パーレックス) RICA	時間変更 ピラティス スパインコレクター ★ RICA	時間変更 ピラティス入門★ (お子様同伴可) 〔ストレッチボール〕 EMI	13:00～13:45 キッズバレエ (幼児) SAEKO	第1日曜日 13:00～13:50 キッズピラティス MADOKA 受講料:1,320円	13:00
14:00	曜日時間変更 第2～4火曜日 バレエ振付★ オープンクラス 3,520円 SHIORI	バレエ (フロア)	曜日時間変更 バレエ入門★ オープンクラス 1,870円 SHIORI		14:00～14:50 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO		14:00
15:00	← 15:30～16:15 キッズバレエ (幼児) SAEKO	時間変更 第1火曜日 14:20～15:20 バレエトウシューズ SAEKO 会員 2,420円 一般 3,520円			15:00～15:50 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO		15:00
16:00					16:00～16:50 キッズバレエ (中学生) SAEKO		
16:30	16:30～17:20 キッズバレエ (小学1～3年) SAEKO	16:30～17:20 キッズバレエ (小学1～3年) SAYAKA	16:15～17:00 アクロバット入門 KYO				
17:00			17:00～17:45 アクロバット初級 KYO	17:00～17:45 キッズダンス (小学生) AKIKA	第4土曜日 17:00～18:20 大人バレエ振付 SAEKO 受講料: 会員 2,420円 一般 3,520円		
17:30	17:30～18:20 キッズバレエ (小学4～6年) SAEKO	17:30～18:20 キッズバレエ (小学4～6年) SAYAKA					
18:00							
18:30	シェイプアップ ピラティス YOSHIE	時間変更 ピラティス入門 〔ストレッチボール〕 MADOKA	時間変更 バレエ★ SAEKO	ピラティス スパインコレクター ★ TOMOKO	マスターストレッチ受講料 フリーパス会員:2,420円 養成コース卒業生:3,520円 その他会員・一般:4,620円		
19:00	New! ピラティス入門 MADOKA	時間変更 ピラティス スパインコレクター ★ HIROMI	New! ストレッチ &ピラティス SAEKO	ピラティス (美脚ヒップ) 〔ウェーブリング〕 TOMOKO			
19:30							
20:00							
20:30							

マシンピラティス（グループ）タイムテーブル 2025年4月～

曜日	火	水	木	金	土	日	
9:00						中級 RICA	9:00
10:00		時間変更	時間変更				
		入門 MINA	中級 MADOKA RICA	第1、第3 第2、第4			10:30
11:00	入門 MADOKA			時間変更 入門 NAOMI	中級 RICA		11:00
12:00							12:00
13:00	時間変更						13:00
	中級 SUGAKO		中級 NAO				
14:00							
18:30	時間変更			マシンピラティス受講料 ●マシンピラティス（グループ） フリーパス会員：1,320円 その他会員・一般：3,520円 体験（お一人様1回限り）2,970円			18:30
	超入門 KAORI						
19:30		時間変更					19:30
		中級 MADOKA					

※マシンピラティスの予約サイトからのキャンセルは前日までとなります。
 当日のキャンセルはスタジオにお電話をお願いします。