

アイレクス マイスタイル+24白壁 マシンピラティスレッスンスケジュール

2025年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ┆ 13:00	10:30~11:15 ストレッチ ~猫背改善~			11:00~11:45 はじめてピラティス		11:00~11:45 はじめてピラティス
	11:35~12:20 コンディショニング ~体幹強化~			12:05~12:50 ボディメイク ~ヒップ~		12:05~12:50 ストレッチ ~猫背改善~
13:00 ┆ 18:00		13:15~14:00 ストレッチ ~猫背改善~	13:40~14:25 はじめてピラティス		14:10~14:55 コンディショニング ~体幹強化~	
		14:20~15:05 ボディメイク ~ヒップ~	14:45~15:30 コンディショニング ~体幹強化~		15:20~16:05 ボディメイク ~ヒップ~	
18:00 ┆ 22:00	18:20~19:05 コンディショニング ~体幹強化~		18:50~19:35 ストレッチ ~猫背改善~			
	19:25~20:10 ボディメイク ~ヒップ~		19:55~20:40 はじめてピラティス			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>スタッフ在館時間</p> <p>平日(木曜日を除く) 10:00~22:00</p> <p>土・日・祝 10:00~18:00</p> </div>
	20:30~21:15 ストレッチ ~猫背改善~		21:00~21:45 コンディショニング ~体幹強化~			

■ 予約方法

- ピラティス会員の方はWEBよりご予約が可能です。
- ピラティス会員以外の方は、店頭窓口またはお電話にてご予約を承ります。

■ 定員

- 全クラス8名の少人数制になります。

■ 持ち物

- 動きやすい服装
- タオル
- 飲み物
- 靴下(※安全のため、滑り止め付きのものをご用意ください)

■ 料金

- 入会を検討中で体験をご希望の方は、1,000円(税込)の体験料がかかります(体験は1回限り)。お支払いは、店頭にてクレジットカードまたは電子マネーにてお願いいたします。
- ピラティス会員以外の会員区分の方は、1,650円(税込)／回の参加料がかかります。お支払いは、会員様の月会費と合算して口座振替にて行います。