

LESSON Schedule (2020年9月)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
9:00							
9:30				9:00~10:15 Kaori			
10:00			Kaori				
10:30							
11:00				10:30~11:30 ベーシック Kei			
11:30						11:00~12:00 ボディメイク Kei	
12:00			11:30~12:30 ゆがみリセット →9月中休講				
12:30							
13:00							
13:30							
14:00				11:50~17:00 Kei (~16:00) & Kaori (~17:00)			
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30		14:00~20:30 Kaori (~17:00) & Kei					
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

★ご注意★

ご予約の変更やキャンセルは、前日の21時迄にご連絡ください。それ以降のキャンセルは、チケット1回消化となります。
レッスン当日は、回数チケットを忘れずにご持参ください。

★日曜開催！アロマイベント

「アロマを正しく活用して
体力アップ!!」

9月20日（日）15:00～16:00
担当：Yoshiko

【新メニュー】

★栄養カウンセリング

担当：Chiaki
月～日曜日 10:00～17:00
※電話orオンライン開催

★アロマカウンセリング

担当：Yoshiko
水～土曜日
10:00～18:00
※電話orオンライン開催

★キッズピラティス/

カウンセリング

担当：Junya

5,12,26日（土）13:00以降

※スタジオorオンライン開催

詳細はお問い合わせ下さい！

■ プライベートレッスン
■ グループレッスン
■ onlineグループレッスン

※onlineプライベートはお問合せ下さい

Amour healthcare pilates studio ピラティススタジオ アムール

■ 御影スタジオ

神戸市東灘区御影中町1-17-11 中島西ビル3階

■ 大阪スタジオ

大阪市西区内

※Manami担当のプライベートレッスンのみ。住所は予約確定後にお知らせします。

✉ 090-5736-7588(担当:福屋) ※留守電対応

✉ pilates.amour@gmail.com

