

LESSON Schedule (2020年9月)

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|-------|---|--|----------------------------------|--|---------------------------------|----------------------------------|--|
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | | 9:00~11:15 Kaori | 9:00~10:15 Kaori | | | ★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 |
| 10:00 | | | Kaori | | | | |
| 10:30 | | | | 10:30~11:30 ベーシック Kei | | | |
| 11:00 | ・22日(火・祝)はお休みを いただきます ・Minaは9月中お休みを いただきます | | | | | 11:00~12:00 ボディメイク Kei | |
| 11:30 | | | 11:30~12:30 ゆがみリセット →9月中休講 | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | 11:50~17:00 Kei (~16:00) & Kaori (~17:00) | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | 14:00~20:30 Kaori (~17:00) & Kei | | | | 12:20~19:00 Kei & Junya | 【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！ |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | 17:45~20:30 Kei (17:45~) | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | 19:30~20:30 ボディメイク →9月中休講 | | |
| 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。

| | |
|-----------------------|-------------------|
| | ...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

