

01 月 ○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／岡村
○20:00-21:00 期間限定【wall pilates】／大矢

02 火 ●10:15-11:15 PHI プラティス・プライマリー／木村
○19:00-20:00 PHI プラティス・レギュラー／谷田

03 水 ○10:30-11:30 期間限定【wall pilates】／岡村
●18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤

04 木 ○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／木村
●20:00-21:00 期間限定【wall pilates】／木村

05 金 ○11:00-12:00 期間限定【wall pilates】／大矢
○18:30-19:30 PHI プラティス・プライマリー／谷田

06 土 ○11:00-12:00 PHI プラティス・フロー／岡村
○13:30-14:30 PHI プラティス・プライマリー／岡村

07 日 ○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／岡村
○12:30-13:30 期間限定【wall pilates】／岡村

08 月 ○10:30-11:30 期間限定【wall pilates】／岡村
○20:00-21:00 PHI プラティス・プライマリー／大矢

09 火 ●10:15-11:15 PHI プラティス・フロー／木村
○19:00-20:00 期間限定【wall pilates】／谷田

10 水 ○10:30-11:30 PHI プラティス・プライマリー／岡村
●18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤

11 木 ○11:00-12:00 期間限定【wall pilates】／木村
●20:00-21:00 PHI プラティス・レギュラー／木村

12 金 ○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／大矢
○18:30-19:30 期間限定【wall pilates】／谷田

13 土 ○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／岡村

14 日 ○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／大矢
○12:30-13:30 期間限定【wall pilates】／大矢

15 月 **休館日**
次月スケジュール予約受付開始

16 火 ●10:15-11:15 PHI プラティス・レギュラー／木村
○19:00-20:00 PHI プラティス・プライマリー／谷田

17 水 ○10:30-11:30 PHI プラティス・フロー／岡村
●18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤

18 木 ○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／木村
●20:00-21:00 PHI プラティス・フロー／木村

19 金 ○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／大矢
○18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／谷田

20 土 ○11:00-12:00 期間限定【wall pilates】／岡村
○13:30-14:30 PHI プラティス・フロー／岡村

21 日 ○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤

22 月 ○10:30-11:30 PHI プラティス・フロー／岡村
○20:00-21:00 PHI プラティス・プライマリー／大矢

23 火 ●10:15-11:15 PHI プラティス・レギュラー／木村
○19:00-20:00 PHI プラティス・フロー／谷田

24 水 ○10:30-11:30 PHI プラティス・レギュラー／岡村
●18:30-19:30 PHI プラティス・レギュラー／嘉藤

25 木 ○11:00-12:00 PHI プラティス・フロー／木村
●20:00-21:00 PHI プラティス・プライマリー／木村

26 金 ○11:00-12:00 PHI プラティス・プライマリー／大矢
○18:30-19:30 PHI プラティス・フロー／谷田

27 土 ○11:00-12:00 PHI プラティス・レギュラー／岡村

28 日 ○10:30-11:30 期間限定【wall pilates】／谷田

29 月 ○10:30-11:30 PHI プラティス・プライマリー／岡村
○20:00-21:00 期間限定【wall pilates】／大矢

30 火 ●10:15-11:15 期間限定【wall pilates】／木村
○19:00-20:00 PHI プラティス・レギュラー／谷田

31 水 **休館日**

6-7 月
期間限定

壁を使うと より良く動ける

ウォールピラティス
wall pilates