

01  
木

## 冬季施設点検日

02  
金

## 冬季施設点検日

03  
土

## 休講日

04  
日

## 休講日

05  
月

○10:30-11:30 期間限定【肩革命】／岡村

.

06  
火

○10:15-11:15 PHI ピラティス・レギュラー／木村

○19:00-20:00 期間限定【肩革命】／谷田

07  
水

○10:30-11:30 PHI ピラティス・プライマリー／岡村

○18:30-19:30 PHI ピラティス・レギュラー／嘉藤

08  
木

○11:00-12:00 PHI ピラティス・レギュラー／木村

●20:00-21:00 PHI ピラティス・プライマリー／木村

09  
金

○11:00-12:00 期間限定【肩革命】／大矢

○18:30-19:30 PHI ピラティス・プライマリー／谷田

10  
土

○11:00-12:00 PHI ピラティス・フロー／岡村

.

11  
日

○10:30-11:30 PHI ピラティス・プライマリー／嘉藤

.

12  
月

## 次月スケジュール予約受付開始

○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／岡村

○12:00-13:00 期間限定【肩革命】／岡村

13  
火

○10:15-11:15 PHI ピラティス・プライマリー／木村

○19:00-20:00 PHI ピラティス・フロー／谷田

14  
水

○10:30-11:30 PHI ピラティス・フロー／岡村

○18:30-19:30 期間限定【肩革命】／嘉藤

15  
木

## 休館日

16  
金

○11:00-12:00 期間限定【肩革命】／大矢

○18:30-19:30 PHI ピラティス・レギュラー／谷田

17  
土

○11:00-12:00 PHI ピラティス・プライマリー／岡村  
○13:30-14:30 PHI ピラティス・レギュラー／嘉藤

18  
日

○10:30-11:30 期間限定【肩革命】／大矢  
○12:00-13:00 PHI ピラティス・レギュラー／大矢

19  
月

○10:30-11:30 PHI ピラティス・フロー／岡村  
. .

20  
火

○10:15-11:15 期間限定【肩革命】／木村  
○19:00-20:00 PHI ピラティス・プライマリー／谷田

21  
水

○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／岡村  
○18:30-19:30 期間限定【肩革命】／嘉藤

22  
木

○11:00-12:00 期間限定【肩革命】／木村  
●20:00-21:00 PHI ピラティス・レギュラー／木村

23  
金

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

24  
土

○11:00-12:00 期間限定【肩革命】／岡村  
. .

25  
日

○10:30-11:30 PHI ピラティス・レギュラー／谷田  
. .

26  
月

○10:30-11:30 PHI ピラティス・プライマリー／岡村  
. .

27  
火

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

28  
水

○10:30-11:30 期間限定【肩革命】／岡村  
○18:30-19:30 PHI ピラティス・プライマリー／嘉藤

29  
木

○11:00-12:00 PHI ピラティス・プライマリー／木村  
●20:00-21:00 期間限定【肩革命】／木村

30  
金

○11:00-12:00 PHI ピラティス・レギュラー／大矢  
○18:30-19:30 期間限定【肩革命】／谷田

31  
土

## 休館日

designed by © freepik



12-1月  
期間限定

**肩革命** 肋骨と肩甲骨から始めよう