



# LESSON Schedule (2022年2月)

|       | Monday               | Tuesday   | Wednesday             | Thursday              | Friday              | Saturday                                | Sunday   |   |                      |                    |      |  |
|-------|----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---------------------|---|--|---|----------------------|--------------------|------|--|
| 9:00  | 9:00~14:00<br>Midori | 10:15~20:30<br>Manami (~16:00) & Junya (16:30~) | 10:15~16:30<br>Manami | 10:15~16:30<br>Manami | 10:00~20:30<br>Sora | 11:00~12:00<br>ボディメイク<br>Sachi or Junya | 9:00~18:00<br>Junya & Manami (6日、20日のみ 10:30~) |   |                      |                    |      |  |
| 9:30  |                      |   |                       |                       |                     |   |  | ★木曜：ゆがみリセット (Manami)<br>★金曜：ウエストシェイプ (Sora) | 10:30~11:30 (1・3・5週) | 10:30~11:30 (2・4週) | キッズ可 |  |
| 10:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  | キッズ可  |                      |                    |      |  |
| 10:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 11:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 11:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 12:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 12:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 13:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 13:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 14:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 14:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 15:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 15:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 16:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 16:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 17:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 17:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 18:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 18:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 19:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 19:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 20:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 20:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 21:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 21:30 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |
| 22:00 |                      |   |                       |                       |                     |   |  |   |                      |                    |      |  |

2月11日(金・祝)は、お休みをいただきます。

★オンラインプライベート★  
日時：平日10~17時  
土・日応相談  
(30分or60分)  
担当：Manami

★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 ビラティススタジオ 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

LINE 友だち追加

