



# LESSON Schedule (2022年11月)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday		
9:00	9:00~16:30 Risa (14日) or Midori (7日) ~17:00				9:00~16:30 Risa or Manami (18,25日) 12:30~		9:00~18:00 Manami (13,27日) 10:00~ or Megumi (13,27日) or Junya (6日~12:00)		
9:30									
10:00			10:00~16:30 Manami	10:00~16:30 Manami				9:45~10:45 Tomomi(5,19日)	
10:30						10:30~11:30 ゆがみリセット Manami			
11:00								11:00~12:00 ボディメイク Tomomi/Ayaka	
11:30									
12:00									
12:30									
13:00						11:45~16:30 Manami			
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00	21,28日は お休み		23日(祝日)は 16:00~19:00 Midoriの プライベートのみ受付 ※Manami休み	・3日(祝日)は お休み ・10日はイベント 開催のためプライ ベートは13:45~					
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00	★夕方以降のプライベートレッスン、キッズレッスン、オンラインレッスン、大阪市での出張レッスンをご希望の場合、上記以外の時間でも対応可能な場合がありますのでお問合せください。								
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

LINE 友だち追加

