

	場所	曜日	時間	問合せ先	HP	ビジター	体験	備考
東京都								
中央区	ピラティスガーデン銀座	日	14:00～15:01	03-6226-2809	http://www.ginza-garden.com/	不可	可	女性専用
	おとな塾	火	13:00～14:15	03-5250-0719	http://www.ginza010719.jp/contents/about_index.asp			スポット可
		金	19:50～21:05					
		土	16:00～17:15					
港区	SPA白金	水	14:00～15:00	03-3444-5811	http://www.spa-shirokane.com/	不可	不可	メンバーのみ
		金	14:30～15:30					
大田区	JEXER蒲田	木	12:15～13:05	03-5710-8505	http://www.jexer.co.jp/studio/kamata/index.html			女性専用
	大森カルチャーサロン	土	午後	03-3772-3825	http://ameblo.jp/p2-plaza/	可	可	
新宿区	新宿スポーツセンター	土	11:40～12:40	03-3232-0171		可		自由参加教室
杉並区	読売・日本テレビ文化センター(荻窪)	日	13:00～14:30	03-3392-8891	http://www.ync.ne.jp/center/ogikubo.htm		可	ピラティスレッスンとの組み合わせ形式
西東京市	きらっと	土	16:45～17:15	042-451-0555		不可		定期教室
千葉県								
松戸市	ユアスポーツクラブ(新松戸)	金	10:30～11:40	047-347-0505	http://www.yoursports.co.jp/club/shinmatsudo/index.htm	可	可	
埼玉県								
川越市	NHK文化センター川越	金	14:15～15:30	042-222-2010	http://www.nhk-cul.co.jp/school/kawagoe/index.htm	不可	可	第1、3週
神奈川県								
東神奈川市	JEXER東神奈川	土	13:15～14:25	045-450-8081	http://www.jexer.co.jp/fitness/higashikanagawa/index.html			
横須賀市	オアシス横須賀	金	11:45～12:35	046-820-0109	http://www.sportsoasis.co.jp/sh69/index.html		可	
横須賀市	京急堀ノ内	月	11:15～12:15	046-820-0109			可	第2,4週 サークル形式
岩手県								
盛岡市	パウススポーツクラブ	土	21:00～21:30		http://www.paw-sports.com/	可	可	
	JEUGIAカルチャーセンター イオン盛岡	木	10:30～11:30	019-637-4422	http://www.jeugia.co.jp/new_culture/centertop/mkcentertop.cgi?cid=27		可	
		日	10:30～11:30					