esK ラスパブ	<b>k</b> 田川店	ľ	12/01 ~	12/08	スケジュール		2025/11/13
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	*	*	<b>±</b>	±	Ħ	月
	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30  Release&Strength		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	
	minami.T	Monami.O		momoka.S	YURIE.H	YURIE.H	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pre Basic	Waist spXmas		Basic	Release&Strength	Waist spXmas	
	YURIE.H	minami.T		minami.T	Rise.H	minami.T	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist spXmas			Hip & Leg	Waist spXmas	Basic	
	minami.T		.1	momoka.S	YURIE.H	YURIE.H	
		1	close		15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30	
					Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
		close			Rise.H	minami.T	
close	close			close	close		close
					17:30 ~ 18:30	1	
					Basic		
					Rise.H		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic		close	
	momoka.S	minami.T	momoka.S	YURIE.H			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	Hip & Leg	Waist spXmas	Pilates Barre	close		
	YURIE.H	momoka.S	minami.T	YURIE.H			
	21.00 22.00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	1		
	21:00 ~ 22:00	21.00 ~ 22.00	21.00			l l	
	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic	Back & Arm			

1300	pilates	ĸ	ラスパ太田	川店				ľ	12/0	)9	~	12/16		スケ	ジュ・	ール											
10:30		12/09			12/10			12/11		12/12			12/13		12/14		12/14		12/14		12/14			12/15		12/16	
Maist spXmas   Basic		火			水			木		金			±			Ħ		月		火							
This image						11:30											11:30										
12:00												Bac		n													
Plate   Plat																			r	nomoka	.s						
A	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00						
13:30	Е	asic		Pila	ates Ba	arre			Вас	k & Arm	1	E	Basic		Hip	& Leg	9		Relea	se&Stı	ength						
Stretch & C - nditioning   minamil   minamil	١ ١	URIE.H	i		YURIE.	1			H	lonoka.T	•		YURIE.H		m	omoka	.S			YURIE.	ł						
A	13:30	~	14:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30						
15:30	Stretch &	Condi	tioning						E	Basic		Hip	&Leg		Wais	Waist spXmas			Bac	k&Arı	n						
15:30	n	ninami.	т						,	YURIE.H			Riko.S		m	ninami.	т		r	nomoka	.s						
A								close				15:30	~	16:30	16:30	~	17:30										
Color												Pila	ates Ba	rre	Pilat	tes Ca	ırdio										
17:30				close							YURIE.H		momoka.S		.S												
Stretch & Conditioning   Riko   Stretch & Conditioning   St		close			0.000													close			close			close	close		
18:00   X   19:00   X   19:0												17:30	~	18:30													
18:00												Stretch &		ioning													
Shape up waist         Hip & Ley         Pilates Barre         Waist spxmas         close         Basic         yurle. H           19:30 v 20:30         19:30 v 20													Riko.S														
Natsure	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~	19:00								18:00	~	19:00						
19:30	Shap	e up v	waist	Hij	p & Leg	ı	Pila	ates Barre	Wai	st spXn	nas			close				ı	Basic								
Release&Strength         Waist spXmas         Basic         Stretch & Conditioning         close           YURIE.H         minami.T         minami.T           21:00 ~ 22:00         21:00 ~ 22:00         21:00 ~ 22:00         21:00 ~ 22:00           Back & Arm         Pilates Cardio         Shape up waist         Hip & Leg         Basic		latsum	е	n	nomoka	.s	١	YURIE.H	n	minami.T	•							YURIE.H		1							
YURIE.H         minami.T         momoka.S         minami.T           21:00 ~ 22:00         21:00 ~ 22:00         21:00 ~ 22:00           Back & Arm         Pilates Cardio         Shape up waist         Hip & Leg	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30							19:30	~	20:30							
21:00 ~ 22:00   21:00 ~ 22:00	Releas	se&Str	rength	Wai	st spX	mas	В	Basic	Stretch &	Condit	ioning							Waist spXmas									
Back & Arm Pilates Cardio Shape up waist Hip & Leg Basic	,	URIE.H	1		minami.	т	m	iomoka.S	n	ninami.T										minami.	т						
	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~	22:00	1	1						21:00	~	22:00						
Natsume momoka.S momoka.S Honoka.T minami.T	Bac	k & Arı	m	Pila	ites Ca	rdio	Shap	pe up waist	Hip	&Leg								I	Basic								
		latsum	е	n	nomoka	.s	m	iomoka.S	F	lonoka.T										minami.	т						

<sup>:</sup>体験可能レッスン
・クラスの運動されびインストラクケーは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
・プラスの運動されびインストラクケーは予告なした。 1時間前弦にお願いしております。
・レッスン開始時期 1時間前を切ってのキャンセルは前陽がキャンセルレなります。
※時間がキャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回散が、1回に制限されます。

pilatesK	ラスパ太日	川店				ľ	12/	17	~	12/2	24	1	スケジュール				2025/1	1/13	E#		
12/17	12/17 12/18				12/19		12/20			12/21		12/22	12/23		12/23 12/24						
*			木			<b>±</b>		±		Ħ			月	火		火		水			
10:30 ~	11:30				10:30	~ 11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		
Hip&Le	g				Е	Basic	Hip & Leg			Pilates Cardio					Basic		Relea	se&Stı	ength		
momoka	ı.S				n	ninami.T	n	nomoka.	s		Mio.K				Mio.K			YURIE.H	1		
12:30 ~	13:30				12:00	~ 13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		
Basic					Wais	st spXmas	Stretch &	Condit	ioning	Вас	k & Arn	n		Hi	p&Le	9	Pila	Pilates Cardio			
Mami.	I				١	YURIE.H		minami.1	-	momoka.S					Mio.K			Mio.K			
					13:30	~ 14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30					
				Pilates Barre		ates Barre	Bac	k & Arn	n	Basic				Shape up waist							
			close		١	YURIE.H	n	nomoka.	s		Mio.K			г	nomoka	ı.S					
			CIOSO				15:30	~	16:30	16:30	~	17:30									
							E	Basic		Wai	st spXr	nas									
close	.1						minami.T		minami.T		•						close				
Gloss					close		close		close				close	lose close							
							17:30	~	18:30												
							Sha	pe up v	vaist												
							n	nomoka.	s												
18:00 ~	19:00	18:00	~ 19	:00	18:00	~ 19:00								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		
Shape up	waist	Wai	ist spXmas		В	Basic				close				Back & Arm		m	Hip & Leg				
momoka	momoka.S		minami.T		minami.T		n	minami.T									nomoka	ı.S	n	nomoka	.s
19:30 ~	20:30	19:30	~ 20	:30	19:30	~ 20:30				ļ				19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		
Basic	minami.T mir		Stretch & Conditioning minami.T		Pilates Cardio		close						Stretch & Conditioning		Basic						
															minami			minami.			
21:00 ~	22:00	21:00	~ 22	:00	21:00	~ 22:00								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		
Back & Ar	Back & Arm Bas		Basic	9	Stretch & Conditioning									Wa	ist sp)	(mas	Sha	pe up v	waist		
momoka	momoka.S YURIE.H			n					minami.T			т.	momoka.S								

12/25	pilatesK ラスパなE	田川店	ľ	12/25 ~ 12/31	スケジュール
10:30 ~ 11:30   10:30 ~ 11:30   10:30 ~ 11:30   10:30 ~ 11:30	12/25	12/26	12/27	12/28 12/29	12/30 12/31
Waist	<b>*</b>	<b>±</b>	±	月	火水
ASUKA K YURIEH YURIEH  12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30  Release&Strength Basic Hip&Leg  YURIEH minaml.T momoka.S  13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 15:30  Basic Release&Strength Basck&Arm  ASUKA K YURIEH momoka.S  15:30 ~ 16:30 16:30 ~ 17:30  Waist minaml.T momoka.S  15:30 ~ 16:30 Shape up waist minaml.T momoka.S  close close close close close close close close  17:30 ~ 18:30  Basic YURIEH  18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00  Basic Pilates Barre momoka.S  19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
12:00 ~ 13:00   12:00 ~ 13:00   12:30 ~ 13:30     Release&Strength   Basic   Hip&Leg     YURIE.H   minaml.T   momoka.S     13:30 ~ 14:30   13:30 ~ 14:30   14:30 ~ 15:30     Basic   Release&Strength   Back&Arm     ASUKA.K   YURIE.H   momoka.S     ASUKA.K   YURIE.H   momoka.S     Shape up waist     minaml.T   momoka.S     Close   Close   close   close   close     17:30 ~ 18:30     Basic   YURIE.H     18:00 ~ 19:00   18:00 ~ 19:00     Basic   Pilates Barre     momoka.S   YURIE.H     19:30 ~ 20:30   19:30 ~ 20:30		Waist	Pilates Barre	Basic	
Release&Strength		ASUKA.K	YURIE.H	YURIE.H	
Vurie		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
13:30 ~ 14:30   13:30 ~ 14:30   14:30 ~ 15:30		Release&Strength	Basic	Hip&Leg	
Basic   Release&Strength   Back &Arm		YURIE.H	minami.T	momoka.S	
ASUKA.K   YURIE.H		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
15:30 ~ 16:30   16:30 ~ 17:30   Shape up waist   minami.T   momoka.S   close   close		Basic	Release&Strength	Back & Arm	
15:30 ~ 16:30 ~ 17:30  Waist  Maist  Minami.T  Momoka.S   close  close  17:30 ~ 18:30  Basic  YURIE.H  18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00  Basic  Pilates Barre  momoka.S  YURIE.H  19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30		ASUKA.K	YURIE.H	momoka.S	
minami.T   momoka.S   close   close	Close		15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30	
Close   Clos			Waist	Shape up waist	
17:30 ~ 18:30  Basic  YURIE.H  18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00  Basic  Pilates Barre  momoka.S  YURIE.H  19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30			minami.T	momoka.S	
Basic   YURIE.H		close	close	close	close close
YURIE.H			17:30 ~ 18:30		
18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00  Basic Pilates Barre close  momoka.S YURIE.H  19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30			Basic		
Basic   Pilates Barre   close			YURIE.H		
momoka.S YURIE.H  19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	)		
19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30	Basic	Pilates Barre		close	
		YURIE.H			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	ם ו		
Waist spXmas Hip & Leg close	Waist spXmas	Hip & Leg	close		
minami.T momoka.S	minami.T	momoka.S			
21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	)		
Hip&Leg Pilates Cardio	Hip & Leg	Pilates Cardio			
momoka.S momoka.S :休装可能レッスン		momoka.S			