

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/08 更新
pilatesK 萩木店	02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	Pilates Cardio		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Luca			Nanami.M	kaho.O		Hip Punch	Waist	Basic
12:30 ~ 13:30	Basic		Hip Punch	Back & Arm		Basic	Pilates Workout	Back & Arm
Nanami.M			Luca	Himeno.k		kaho.O	Luca	Himeno.k
14:30 ~ 15:30	Release&Strength		Basic	Body Balance		Release&Strength	Basic	Pilates Barre
Luca			Nanami.M	kaho.O		Luca	kaho.O	Nanami.M
16:30 ~ 17:30	Hip & Leg		close	close	close	close	Back & Arm	Waist
Nanami.M							Himeno.k	Himeno.k
							16:30 ~ 17:30	
							Release&Strength	
							Luca	
							18:00 ~ 19:00	
							Body Balance	
							kaho.O	
18:00 ~ 19:00	Back & Arm		Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg			
Himeno.k			Luca	kaho.O	Nanami.M			
19:30 ~ 20:30	Leg Lines		Pilates Barre	Hip & Leg	jump to burn			
Luca			Nanami.M	Nanami.M	kaho.O			
21:00 ~ 22:00	Waist		jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning			
Himeno.k			Luca	kaho.O	Nanami.M			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/16
pilatesK 萩木店	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic	Leg Lines			Waist	Basic	Back & Arm	
	kaho.O	Luca			Himeno.k	Nanami.M	Himeno.k	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist	Basic			Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Leg Lines	
	Himeno.k	Nanami.M			Nanami.M	Luca	Luca	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	jump to burn	Waist			Back & Arm	Body Balance	Waist	
	kaho.O	Himeno.k			Himeno.k	kaho.O	Himeno.k	
	15:00 ~ 16:00					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Pilates Workout					Hip & Leg	Pilates Workout	
	Luca					Nanami.M	Luca	
	16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30		
	Hip & Leg					Leg Lines		
	Nanami.M					Luca		
	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		
	Back & Arm					jump to burn		
	Himeno.k					kaho.O		
	18:00 ~ 19:00							
	Pilates Cardio							
	Luca							
	19:30 ~ 20:30							
	Hip & Leg							
	Nanami.M							
	21:00 ~ 22:00							
	Shape up waist							
	Luca							

\*体験可能レッスン

\*クラスの種別およびインストラクタ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。

\*ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

\*レッスン開始時間1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

\*時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 萩木店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール					2026/01/08 更新		
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Hip & Leg Nanami.M	金 Basic Nanami.M	土 Stretch & Conditioning Nanami.M	日 Hip & Leg Nanami.M	月 Leg Lines Luca	火 10:30 ~ 11:30	更新	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Pilates Cardio Luca	Back & Arm Himeno.k	Shape up waist Luca	jump to burn kaho.O	Basic kaho.O	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic Nanami.M	Body Balance kaho.O	Hip & Leg Nanami.M	Back & Arm Himeno.k	Hip Punch Luca	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30	
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist Himeno.k	Hip Punch Luca	Stretch & Conditioning Nanami.M	Basic kaho.O	Pilates Barre Nanami.M	Body Balance kaho.O	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Leg Lines Luca	Waist Himeno.k	Pilates Workout Luca	Back & Arm Himeno.k	Basic kaho.O	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm Himeno.k	Release & Strength Luca	Basic Nanami.M	Body Balance kaho.O	Waist Himeno.k		18:00 ~ 19:00	

pilatesK 萩木店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Hip & Leg Nanami.M	金 Basic Nanami.M	土 Waist Himeno.k				
12:00 ~ 13:00	Waist Himeno.k	12:00 ~ 13:00	jump to burn kaho.O	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg Nanami.M		
13:30 ~ 14:30	Basic Nanami.M	13:30 ~ 14:30	Pilates Barre Nanami.M	13:30 ~ 14:30	Pilates Workout Luca		
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	Body Balance kaho.O	18:00 ~ 19:00	Basic kaho.O	18:00 ~ 19:00	Release & Strength Luca		
19:30 ~ 20:30	Back & Arm Himeno.k	19:30 ~ 20:30	Waist Himeno.k	19:30 ~ 20:30	Basic kaho.O		
21:00 ~ 22:00	Basic kaho.O	21:00 ~ 22:00	jump to burn kaho.O	21:00 ~ 22:00	Shape up waist Luca		

:体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクタ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。

・ご予約されたレッスンがキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等のキャンセルはございません。

※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。