

PilatesKシーモール下関店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月4日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10：30-11：30 Hip&Leg Yachi	10：30-11：30 Basic misaki.h	10：30-11：30 Back&Arm haruka.Y	close	10：30-11：30 Waist Yachi	10：30-11：30 Basic haruka.Y	
	12：30-13：30 Basic Yachi	12：00-13：00 Body Balance Yachi	12：30-13：30 Basic misaki.h		12：00-13：00 Basic misaki.h	12：30-13：30 Waist Yachi	
		13：30-14：30 Back&Arm haruka.Y	14：30-15：30 Hip&Leg haruka.Y		13：30-14：30 Stretch & Conditioning Yachi		
		15：00-16：00 Basic misaki.h			15：00-16：00 Back&Arm misaki.h		
			16：30-17：30 Basic misaki.h				
		17：30-18：30 Hip&Leg haruka.Y			17：30-18：30 Basic misaki.h		
18：00-19：00 Basic misaki.h	18：00-19：00 Back&Arm haruka.Y					18：00-19：00 Waist Yachi	18：00-19：00 Back&Arm misaki.h
19：30-20：30 Body Balance Yachi	19：30-20：30 Basic misaki.h					19：30-20：30 Basic haruka.Y	19：30-20：30 Hip&Leg haruka.Y
21：00-22：00 Back&Arm misaki.h	21：00-22：00 Hip&Leg haruka.Y					21：00-22：00 Body Balance Yachi	21：00-22：00 Basic misaki.h

PilatesKシーモール下関店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10：30-11：30 Body Balance Yachi	10：30-11：30 Waist Yachi	10：30-11：30 Basic misaki.h	close	10：30-11：30 Basic misaki.h	10：30-11：30 Hip&Leg haruka.Y		10：30-11：30 Basic misaki.h
12：30-13：30 Basic misaki.h	12：00-13：00 Basic misaki.h	12：30-13：30 Waist Yachi		12：30-13：30 Waist Yachi	12：30-13：30 Basic misaki.h		12：30-13：30 Back&Arm Yachi
	13：30-14：30 Hip&Leg haruka.Y	14：30-15：30 Back&Arm misaki.h					
	15：00-16：00 Basic misaki.h						
		16：30-17：30 Body Balance Yachi					
	17：30-18：30 Back&Arm haruka.Y						
18：00-19：00 Basic haruka.Y				18：00-19：00 Back&Arm haruka.Y	18：00-19：00 Body Balance Yachi	18：00-19：00 Waist Koharu.K	18：00-19：00 Basic 未定
19：30-20：30 Back&Arm misaki.h				19：30-20：30 Hip&Leg Yachi	19：30-20：30 Back&Arm misaki.h	19：30-20：30 Basic 未定	19：30-20：30 Back&Arm misaki.h
21：00-22：00 Hip&Leg haruka.Y				21：00-22：00 Basic haruka.Y	21：00-22：00 Hip&Leg Yachi	21：00-22：00 Stretch & Conditioning Koharu.K	21：00-22：00 Basic 未定

：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。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切った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シーモール下関店【5月17日～24日スケジュール】

2025年5月4日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10：30-11：30 Back&Arm Koharu.K	close	close	10：30-11：30 Basic 未定	10：30-11：30 Back&Arm Koharu.K		10：30-11：30 Hip&Leg Yachi	10：30-11：30 Waist Koharu.K
12：00-13：00 Basic misaki.h			12：30-13：30 Waist Koharu.K	12：30-13：30 Basic 未定		12：30-13：30 Basic Yachi	12：00-13：00 Back&Arm misaki.h
13：30-14：30 Waist Koharu.K							13：30-14：30 Basic 未定
15：00-16：00 Basic misaki.h							15：00-16：00 Stretch & Conditioning Koharu.K
17：30-18：30 Stretch & Conditioning Koharu.K							17：30-18：30 Basic 未定
			18：00-19：00 Hip&Leg Yachi	18：00-19：00 Basic 未定	18：00-19：00 Back&Arm misaki.h	18：00-19：00 Basic 未定	
			19：30-20：30 Basic Koharu.K	19：30-20：30 Hip&Leg Yachi	19：30-20：30 Waist Koharu.K	19：30-20：30 Back&Arm misaki.h	
			21：00-22：00 Body Balance Yachi	21：00-22：00 Waist Yachi	21：00-22：00 Basic misaki.h	21：00-22：00 Basic 未定	

PilatesKシーモール下関店【5月25日～5月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10：30-11：30 Hip&Leg Yachi	close	10：30-11：30 Basic 未定	10：30-11：30 Hip&Leg Yachi		10：30-11：30 Waist Yachi	10：30-11：30 Basic 未定
12：30-13：30 Basic misaki.h		12：30-13：30 Waist Yachi	12：30-13：30 Basic 未定		12：30-13：30 Back&Arm misaki.h	12：00-13：00 Body Balance Yachi
14：30-15：30 Body Balance Yachi						13：30-14：30 Waist Koharu.K
						15：00-16：00 Hip&Leg Yachi
16：30-17：30 Back&Arm misaki.h						
						17：30-18：30 Basic 未定
		18：00-19：00 Body Balance Yachi	18：00-19：00 Back&Arm misaki.h	18：00-19：00 Waist Koharu.K	18：00-19：00 Basic 未定	
		19：30-20：30 Basic Koharu.K	19：30-20：30 Waist Koharu.K	19：30-20：30 Basic misaki.h	19：30-20：30 Back&Arm misaki.h	
		21：00-22：00 Back&Arm Koharu.K	21：00-22：00 Basic misaki.h	21：00-22：00 Stretch & Conditioning Koharu.K	21：00-22：00 Basic 未定	

：体験可能レッスン
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！
 STUDIO INFO
 ☎専用ダイヤル：0570-050-055
 受付時間：9:00-18:00
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）