

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Waist Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm misaki.h		10:30 ~ 11:30 Body Balance Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yachi	10:30 ~ 11:30 Waist Koharu.K	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:00 ~ 13:00 Waist Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm misaki.h	12:30 ~ 13:30 Basic misaki.h	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Koharu.K	13:30 ~ 14:30 Basic Akari.O		13:30 ~ 14:30 Back & Arm misaki.h	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	
					15:00 ~ 16:00 Body Balance Yachi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm misaki.h	
						17:30 ~ 18:30 Basic 未定	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yachi	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Waist Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Basic Akari.O			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm misaki.h	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yachi	19:30 ~ 20:30 Basic Akari.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm misaki.h			
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic Akari.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Waist Koharu.K			

👉: 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週間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻前を切った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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilates K シーモール下関店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

0202/5/15 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic 未定		10:30 ~ 11:30 Waist Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koharu.K
12:00 ~ 13:00 Waist Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yachi		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Basic 未定
13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Basic 未定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yachi	13:30 ~ 14:30 Waist Koharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Yachi		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Koharu.K
				15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Waist Koharu.K		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yachi			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Waist Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Koharu.K				18:00 ~ 19:00 Basic 未定
19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yachi	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic 未定				19:30 ~ 20:30 Body Balance Yachi
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Waist Koharu.K				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yachi

pilates K シーモール下関店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

0202/5/15 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
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	close
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Basic Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yachi	
13:30 ~ 14:30 Basic 未定		13:30 ~ 14:30 Body Balance Yachi	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yachi	14:30 ~ 15:30 Body Balance Yachi	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Yachi	16:30 ~ 17:30 Basic 未定	
			17:30 ~ 18:30 Basic 未定		
18:00 ~ 19:00 Waist Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koharu.K			
19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Yachi			
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Koharu.K			

👉 : 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週間前迄を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。