

【pilatesKかわぐちキャスト店2024年12月】レッスンスケジュール

かわぐちキャスト店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30～11:30 Basic NATSUMI.A	close	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	10:30～11:30 Pilates Barre Mahiro.J		10:30～11:30 Shape up Waist Sazuki	10:30～11:30 Hip&Leg NATSUMI.A	10:30～11:30 Waist Yuu.Y	
12:30～13:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J		12:30～13:30 Hip&Leg Sazuki	12:30～13:30 Waist Yuu.Y		12:30～13:30 Back&Arm Yuu.Y	12:00～13:00 Waist Nao	12:30～13:30 Basic NATSUMI.A	
14:30～15:30 Hip&Leg NATSUMI.A						13:30～14:30 Pilates Barre Yuu.Y	14:30～15:30 Waist Yuu.Y	
16:30～17:30 Pilates Barre Mahiro.J						15:00～16:00 Basic Nao	16:30～17:30 Hip&Leg NATSUMI.A	
							17:00～18:00 Back&Arm Yuu.Y	
			18:00～19:00 Back&Arm Yuu.Y	18:00～19:00 Hip&Leg NATSUMI.A	18:00～19:00 Basic NATSUMI.A	18:00～19:00 Hip&Leg Mahiro.J		
			19:30～20:30 Shape up Waist Sazuki	19:30～20:30 Waist Nao	19:30～20:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	19:30～20:30 Back&Arm Yuu.Y		
		21:00～22:00 Waist Yuu.Y	21:00～22:00 Basic Nao	21:00～22:00 Back&Arm Mahiro.J	21:00～22:00 Basic Mahiro.J			

かわぐちキャスト店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30～11:30 Back&Arm Mahiro.J	10:30～11:30 Basic NATSUMI.A		10:30～11:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	10:30～11:30 Waist Sazuki	10:30～11:30 Back&Arm Yuu.Y	close	
	12:30～13:30 Basic NATSUMI.A	12:30～13:30 Pilates Barre Mahiro.J		12:30～13:30 Shape up Waist Sazuki	12:00～13:00 Basic NATSUMI.A	12:30～13:30 Hip&Leg NATSUMI.A		
					13:30～14:30 Back&Arm Yuu.Y	14:30～15:30 Pilates Barre Yuu.Y		
					15:00～16:00 Hip&Leg Sazuki	16:30～17:30 Basic NATSUMI.A		
						17:00～18:00 Waist Yuu.Y		
		18:00～19:00 Basic Nene	18:00～19:00 Shape up Waist Sazuki	18:00～19:00 Pilates Barre Mahiro.J	18:00～19:00 Basic NATSUMI.A			
		19:30～20:30 Waist Yuu.Y	19:30～20:30 Basic Yuu.Y	19:30～20:30 Back&Arm Yuu.Y	19:30～20:30 Hip&Leg Mahiro.J			
	21:00～22:00 Basic Nene	21:00～22:00 Hip&Leg Sazuki	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J	21:00～22:00 Back&Arm Mahiro.J				

：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かわぐちキャスト店2024年12月】レッスンスケジュール

かわぐちキャスト店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 Pilates Barre Yuu.Y	10:30～11:30 Basic Yuu.Y		10:30～11:30 Hip&Leg Sazuki	10:30～11:30 Back&Arm Mahiro.J	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	close	10:30～11:30 Basic NATSUMI.A
12:30～13:30 Hip&Leg NATSUMI.A	12:30～13:30 Shape up Waist Sazuki		12:30～13:30 Basic Mahiro.J	12:30～13:00 Hip&Leg NATSUMI.A	12:30～13:30 Basic NATSUMI.A		12:30～13:30 Waist Yuu.Y
				13:30～14:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	14:30～15:30 Back&Arm Mahiro.J		
				15:00～16:00 Basic NATSUMI.A	16:30～17:30 Hip&Leg NATSUMI.A		
				17:00～18:00 Hip&Leg NATSUMI.A			
18:00～19:00 Back&Arm Sazuki	18:00～19:00 Basic NATSUMI.A	18:00～19:00 Waist Nao	18:00～19:00 Hip&Leg NATSUMI.A				18:00～19:00 Basic NATSUMI.A
19:30～20:30 Basic NATSUMI.A	19:30～20:30 Back&Arm Yuu.Y	19:30～20:30 Basic NATSUMI.A	19:30～20:30 Shape up Waist Sazuki				19:30～20:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J
21:00～22:00 Hip&Leg Sazuki	21:00～22:00 Basic NATSUMI.A	21:00～22:00 Waist Nao	21:00～22:00 Basic NATSUMI.A				21:00～22:00 Hip&Leg NATSUMI.A

かわぐちキャスト店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 Shape up Waist Sazuki		10:30～11:30 Back&Arm Sazuki	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	10:30～11:30 Shape up Waist Sazuki	close	close
12:30～13:30 Basic Yuu.Y		12:30～13:30 Pilates Barre Yuu.Y	12:00～13:00 Basic Nene	12:30～13:30 Back&Arm Mahiro.J		
			13:30～14:30 Back&Arm Mahiro.J	14:30～15:30 Waist Sazuki		
			15:00～16:00 Waist Yuu.Y	16:30～17:30 Pilates Barre Mahiro.J		
			17:00～18:00 Basic Nene			
18:00～19:00 Pilates Barre Mahiro.J	18:00～19:00 Basic Yuu.Y	18:00～19:00 Stretch & Conditioning NATSUMI.A				
19:30～20:30 Basic NATSUMI.A	19:30～20:30 Hip&Leg NATSUMI.A	19:30～20:30 Waist Yuu.Y				
21:00～22:00 Back&Arm Mahiro.J	21:00～22:00 Pilates Barre Yuu.Y	21:00～22:00 Basic NATSUMI.A				

：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）