

pilatesK トキハ大分		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30
Basic 🌸 karen.M	Body Balance Miki.k	Waist 🌸 Rina.A	Basic 🌸 Kokoru.y	Back & Arm 🌸 Kokoru.y			Waist 🌸 Kokoru.y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00
Body Balance Miki.k	Basic 🌸 Kokoru.y	Stretch & Conditioning Miki.k	Hip & Leg 🌸 karen.M	Basic 🌸 Kokoru.y			Body Balance Miki.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌸 karen.M	Back & Arm 🌸 Kokoru.y	jump to burn Rina.A	Body Balance Miki.k	Hip & Leg 🌸 karen.M			Basic 🌸 Kokoru.y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00				
	Stretch & Conditioning Miki.k	Back & Arm 🌸 Miki.k	Waist 🌸 Kokoru.y				
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				
	Hip & Leg 🌸 Kokoru.y		Basic 🌸 karen.M				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
Basic 🌸 Kokoru.y				Back & Arm 🌸 Rina.A			
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Waist 🌸 Kokoru.y				jump to burn Rina.A			
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning 🌸 Miki.k				Basic 🌸 karen.M			

■ 体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

■: 体験可能レッスン

- クラスの種類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時間前までにお願いしております。
- レッスン開始から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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。