



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2022/7/1

2022/8/16~2022/8/31

	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)	8月23日(火)
10:30	close	close	close	close	10:30~11:30 Basic nami	10:30~11:30 Hip&Leg Naco	close	10:30~11:30 Waist Ruan
12:00								
13:00					12:30~13:30 Back&Arm Kaho	12:30~13:30 Basic nami		13:00~14:00 Back&Arm nami
14:00								
16:00					14:30~15:30 Waist Naco	14:30~15:30 Basic Kaho		
17:00						16:30~17:30 Stretch&Conditioning nami		
18:00					17:00~18:00 Basic Ruan			18:00~19:00 Basic Naco
19:30								
20:30								20:30~21:30 Waist Kaho

	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning nami	close	10:30~11:30 Basic Lin	10:30~11:30 Back&Arm Kaho	10:30~11:30 Waist Naco	close	10:30~11:30 Basic Naco	10:30~11:30 Back&Arm Kaho	
12:00				12:30~13:30 Basic Ruan	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kaho				
13:00	13:00~14:00 Waist Ruan		13:00~14:00 Hip&Leg Naco					13:00~14:00 Waist yuri	13:00~14:00 Basic Saya
14:00				14:30~15:30 Hip&Leg nami	14:30~15:30 Basic Ruan				
16:00							16:30~17:30 Basic Kaho		
17:00				17:00~18:00 Waist 未定					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Kaho		18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Waist Ruan				18:00~19:00 Basic Ruan	18:00~19:00 Stretch&Conditioning nami
19:30									
20:30	20:30~21:30 Basic Naco		20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kaho	20:30~21:30 Back&Arm nami				20:30~21:30 Back&Arm nami	20:30~21:30 Hip&Leg Naco

- ・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。