



pilates

# pilates K 横浜店 Lesson Schedule

更新日2022/9/14

2022/9/21~2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	
10:30	close	close	close	close	close	10:30~11:30 Basic Rika		10:30~11:30 Waist Lin	
12:00									
13:30						13:00~14:00 Back&Arm Ako		12:30~13:30 Hip&Leg Miri	
15:00									
17:00								14:30~15:30 Basic Lin	
18:00						18:00~19:00 Hip&Leg Miri		18:00~19:00 Back&Arm Rika	17:00~18:00 Back&Arm Ako
19:30									
21:00						20:30~21:30 Waist Lin		20:30~21:30 Stretch&Conditioning Miri	

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)		
10:30	10:30~11:30 Basic Ako	10:30~11:30 Back&Arm Rika	close	10:30~11:30 Basic Ako	10:30~11:30 Back&Arm Ako		10:30~11:30 Hip&Leg Ako		
12:00									
13:30	12:30~13:30 Back&Arm Rika	12:30~13:30 Waist Lin		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Rika	12:30~13:30 Hip&Leg Miri		12:30~13:30 Waist Miri		
15:00									
17:00	14:30~15:30 Hip&Leg Lin	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Miri		16:30~17:30 Basic Lin	18:00~19:00 Waist Miri		18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic Rika
18:00	17:00~18:00 Waist Ako								
19:30									
21:00					20:30~21:30 Hip&Leg Rika		20:30~21:30 Waist Miri	20:30~21:30 Basic Rika	20:30~21:30 Back&Arm Ako

- ・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。