



pilates

pilates K 松戸店 Lesson Schedule

更新日 2023/12/15

2024/1/19~2024/1/31

	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
10:30	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Waist asuka	10:30~11:30 Hip&Leg Akari	close	10:30~11:30 Basic asuka	10:30~11:30 Waist Maaya		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Akari
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Maaya	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Akari	12:30~13:30 Basic Kikuko		12:30~13:30 Waist asuka	12:30~13:30 Basic asuka		12:30~13:30 Waist Maaya
13:30								
15:00		14:30~15:30 Back&Arm Maaya	14:30~15:30 Waist Akari					
			16:30~17:30 Back&Arm Maaya					
17:00		17:00~18:00 Hip&Leg Akari						
18:00	18:00~19:00 Waist asuka				18:00~19:00 Back&Arm Maaya	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Akari	18:00~19:00 Basic asuka	18:00~19:00 Hip&Leg runa
19:30								
	20:30~21:30 Stretch&Conditioning asuka				20:30~21:30 Hip&Leg Kyoka	20:30~21:30 Basic Akari	20:30~21:30 Waist Maaya	20:30~21:30 Basic runa
21:00								

	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Akari	10:30~11:30 Waist asuka	close	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Hip&Leg Akari
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning asuka	12:30~13:30 Hip&Leg Akari		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Akari	12:30~13:30 Basic asuka
13:30					
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Maaya	14:30~15:30 Basic asuka			
		16:30~17:30 Stretch&Conditioning Akari			
17:00	17:00~18:00 Basic Akari				
18:00				18:00~19:00 Back&Arm Maaya	18:00~19:00 Waist Maaya
19:30					
				20:30~21:30 Waist asuka	20:30~21:30 Back&Arm Maaya
21:00					

- ・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。