



pilates K 浜松メイワン店 Lesson Schedule

更新日2024/8/9

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

| | 8月1日(木) | 8月2日(金) | 8月3日(土) | 8月4日(日) | 8月5日(月) | 8月6日(火) | 8月7日(水) | 8月8日(木) | |
|-------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 10:30 | | 10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nana | 10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M | 10:30~11:30 Waist 📌 Nana | close | 10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nana | 10:30~11:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | | |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Basic 📌 Juhee.K | 12:00~13:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T | 12:00~13:00 Basic 📌 Nao.M | | | 12:30~13:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | 12:30~13:30 Basic 📌 Nao.M | |
| 13:30 | | | 13:30~14:30 Basic 📌 Juhee.K | 13:30~14:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | | | | | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Basic 📌 Kayoko.T | 15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Nana | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30~18:30 Waist 📌 Nana | 17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | 17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | | | | 17:30~18:30 Basic 📌 Juhee.K | 17:30~18:30 Waist 📌 Nana | 17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M |
| 19:30 | 19:00~20:00 Basic 📌 Juhee.K | 19:00~20:00 Basic 📌 Nao.M | | | | | 19:00~20:00 Basic 📌 Nao.M | 19:00~20:00 Basic 📌 Juhee.K | 19:00~20:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T |
| 21:00 | 20:30~21:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana | 20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | | | | | 20:30~21:30 Basic 📌 Juhee.K | 20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Nana | 20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M |

| | 8月9日(金) | 8月10日(土) | 8月11日(日) | 8月12日(月) | 8月13日(火) | 8月14日(水) | 8月15日(木) | |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|----------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M | 10:30~11:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | 10:30~11:30 Basic 📌 Juhee.K | close | 10:30~11:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | 10:30~11:30 Basic 📌 Juhee.K | | |
| 12:00 | 12:30~13:30 Basic 📌 Juhee.K | 12:00~13:00 Basic 📌 Nao.M | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 Nana | | | 12:30~13:30 Basic 📌 Nao.M | 12:30~13:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | |
| 13:30 | | 13:30~14:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | 13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M | | | | | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Basic 📌 Juhee.K | 15:00~16:00 Waist 📌 Nana | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Nana | 17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M | | | | 17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Nana | 17:30~18:30 Waist 📌 Nana | 17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Nana |
| 19:30 | 19:00~20:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T | | | | | 19:00~20:00 Basic 📌 Juhee.K | 19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana | 19:00~20:00 Basic 📌 Juhee.K |
| 21:00 | 20:30~21:30 Waist 📌 Nana | | | | | 20:30~21:30 Waist 📌 Nana | 20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M | 20:30~21:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana |

📌: 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。