

シーモール下関店【2月28日～3月7日スケジュール】

2025年2月18日更新

02/28	03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30-11:30 Basic 📌 Yachi	10:30-11:30 Back&Arm 📌 yuki.H	10:30-11:30 Hip&Leg 📌 Yachi	close	10:30-11:30 Back&Arm 📌 Yachi	10:30-11:30 Basic 📌 Yachi		10:30-11:30 Waist 📌 Yachi	
12:30-13:30 Waist 📌 Koharu.K	12:30-13:30 Basic 📌 Koharu.K	12:30-13:30 Stretch & Conditioning 📌 Yachi		12:30-13:30 Basic 📌 Koharu.K	12:30-13:30 Hip&Leg 📌 Yachi		12:30-13:30 Basic 📌 Koharu.K	
	14:30-15:30 Hip&Leg 📌 yuki.H	14:30-15:30 Waist 📌 Koharu.K						
		16:30-17:30 Basic 📌 Koharu.K						
	17:00-18:00 Waist 📌 Koharu.K							
18:00-19:00 Stretch & Conditioning 📌 Yachi					18:00-19:00 Hip&Leg 📌 Yachi	18:00-19:00 Waist 📌 Koharu.K	18:00-19:00 Basic 📌 未定	18:00-19:00 Hip&Leg 📌 yuki.H
20:30-21:30 Hip&Leg 📌 yuki.H					20:30-21:30 Waist 📌 Koharu.K	20:30-21:30 Basic 📌 Koharu.K	20:30-21:30 Stretch & Conditioning 📌 yuki.H	20:30-21:30 Basic 📌 未定

シーモール下関店【3月8日～3月15日スケジュール】

03/08	03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30-11:30 Basic 📌 未定	10:30-11:30 Back&Arm 📌 yuki.H	close	10:30-11:30 Basic 📌 未定	10:30-11:30 Back&Arm 📌 Yachi		10:30-11:30 Basic 📌 Koharu.K	10:30-11:30 Stretch & Conditioning 📌 Yachi	
12:30-13:30 Waist 📌 Koharu.K	12:30-13:30 Basic 📌 未定		12:30-13:30 Hip&Leg 📌 Yachi	12:30-13:30 Basic 📌 未定	12:30-13:30 Waist 📌 yuki.H	12:30-13:30 Basic 📌 Koharu.K	12:30-13:30 Basic 📌 Koharu.K	
14:30-15:30 Basic 📌 yuki.H	14:30-15:30 Waist 📌 Yachi						14:30-15:30 Waist 📌 Koharu.K	
	16:30-17:30 Basic 📌 未定							
17:00-18:00 Back&Arm 📌 yuki.H							17:00-18:00 Hip&Leg 📌 Yachi	
				18:00-19:00 Basic 📌 未定	18:00-19:00 Hip&Leg 📌 yuki.H	18:00-19:00 Waist 📌 Koharu.K	18:00-19:00 Basic 📌 未定	
				20:30-21:30 Waist 📌 Koharu.K	20:30-21:30 Stretch & Conditioning 📌 Koharu.K	20:30-21:30 Basic 📌 yuki.H	20:30-21:30 Back&Arm 📌 Yachi	

📌：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。

シーモール下関店【3月16日～3月23日スケジュール】

2025年2月18日更新

03/16	03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30-11:30 Basic 📌 未定	close	10:30-11:30 Waist 📌 Yachi	10:30-11:30 Basic 📌 未定	10:30-11:30 Hip&Leg 📌 Yachi	10:30-11:30 Basic 📌 未定	10:30-11:30 Waist 📌 Koharu.K	10:30-11:30 Stretch & Conditioning 📌 Koharu.K	
12:30-13:30 Hip&Leg 📌 Yachi		12:30-13:30 Basic 📌 Koharu.K	12:30-13:30 Back&Arm 📌 Yachi	12:30-13:30 Basic 📌 未定	12:30-13:30 Waist 📌 Yachi	12:30-13:30 Hip&Leg 📌 Yachi	12:30-13:30 Basic 📌 未定	
14:30-15:30 Basic 📌 未定				14:30-15:30 Back&Arm 📌 Yachi		14:30-15:30 Basic 📌 Koharu.K	14:30-15:30 Waist 📌 Koharu.K	
16:30-17:30 Waist 📌 Koharu.K							16:30-17:30 Basic 📌 未定	
					17:00-18:00 Basic 📌 未定		17:00-18:00 Back&Arm 📌 Yachi	
			18:00-19:00 Back&Arm 📌 Yachi	18:00-19:00 Basic 📌 Koharu.K		18:00-19:00 Stretch & Conditioning 📌 Koharu.K		
			20:30-21:30 Basic 📌 未定	20:30-21:30 Hip&Leg 📌 Yachi		20:30-21:30 Basic 📌 未定		

シーモール下関店【3月24日～3月31日スケジュール】

03/24	03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30-11:30 Back&Arm 📌 Yachi	10:30-11:30 Basic 📌 未定		10:30-11:30 Stretch & Conditioning 📌 Koharu.K	10:30-11:30 Back&Arm 📌 Yachi	10:30-11:30 Hip&Leg 📌 Yachi	close
	12:30-13:30 Stretch & Conditioning 📌 Koharu.K	12:30-13:30 Waist 📌 Koharu.K		12:30-13:30 Basic 📌 未定	12:30-13:30 Basic 📌 未定	12:30-13:30 Waist 📌 Koharu.K	
					14:30-15:30 Stretch & Conditioning 📌 Yachi	14:30-15:30 Back&Arm 📌 Yachi	
						16:30-17:30 Basic 📌 Koharu.K	
					17:00-18:00 Basic 📌 未定		
	18:00-19:00 Basic 📌 未定	18:00-19:00 Back&Arm 📌 Yachi	18:00-19:00 Basic 📌 未定	18:00-19:00 Waist 📌 Koharu.K			
	20:30-21:30 Hip&Leg 📌 Yachi	20:30-21:30 Basic 📌 未定	20:30-21:30 Stretch & Conditioning 📌 Koharu.K	20:30-21:30 Hip&Leg 📌 Yachi			

📌 : 体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 STUDIO INFO  
 ☎専用ダイヤル：0570-050-055  
 受付時間：9:00-18:00  
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）