

pilates K シーモール下関店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/6/15 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yachi		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koharu.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定
12:00 ~ 13:00 jump to burn Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic Riri.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Koharu.K	12:30 ~ 13:00 jump to burn Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic Riri.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Yachi
13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O			13:30 ~ 14:30 Waist Yachi	13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O	14:30 ~ 15:30 Waist Koharu.K		13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 未定	16:30 ~ 17:30 Basic Riri.O		
				17:30 ~ 18:30 Body Balance Yachi			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O				18:00 ~ 19:00 Waist Koharu.K
19:30 ~ 20:30 Waist Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yachi				19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Waist Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Koharu.K

pilates K シーモール下関店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/6/15 更新

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koharu.K		10:30 ~ 11:30 Waist Yachi	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定
12:30 ~ 13:30 Basic Riri.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Koharu.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yachi		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:30 ~ 13:30 jump to burn Yachi
		13:30 ~ 14:30 Body Balance Yachi	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	14:30 ~ 15:30 Basic Riri.O		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	
			15:00 ~ 16:00 Waist Yachi	16:30 ~ 17:30 Body Balance Yachi			
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Koharu.K				
18:00 ~ 19:00 jump to burn Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koharu.K				18:00 ~ 19:00 Body Balance Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O				19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Koharu.K
21:00 ~ 22:00 Body Balance Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Koharu.K				21:00 ~ 22:00 Waist Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O

- 👉：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週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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Basic Riri.O	12:30 ~ 13:30 Basic Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Waist Koharu.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koharu.K	
	13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O	13:30 ~ 14:30 Waist Koharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 未定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定		
		15:00 ~ 16:00 Body Balance Yachi	16:30 ~ 17:30 Waist Koharu.K				
		17:30 ~ 18:30 Basic Koharu.K					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yachi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定				18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Waist Yachi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定
19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O	19:30 ~ 20:30 Waist Koharu.K				19:30 ~ 20:30 jump to burn Yachi	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Koharu.K
21:00 ~ 22:00 jump to burn Yachi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定				21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yachi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Waist Yachi	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	
12:00 ~ 13:00 Basic Yachi	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Riri.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Riri.O	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yachi	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yachi		13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O		
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 未定	16:30 ~ 17:30 Basic Riri.O				
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yachi					
18:00 ~ 19:00 Body Balance Yachi				18:00 ~ 19:00 Basic Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Waist Koharu.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yachi
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定
21:00 ~ 22:00 Waist Yachi				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O

👉 : 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。