

pilates K 柏店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/06/11 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 Waist Akari	10:30 ~ 11:30 Advance hiyo		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Akari	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 Basic mei.o		10:30 ~ 11:30 Basic mei.o
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Mana.H	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg hiyo		12:00 ~ 13:00 Back&Arm hiyo	12:00 ~ 13:00 Body Balance hiyo	12:30 ~ 13:30 Waist haruna		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre hiyo
13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari			13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Akari	13:30 ~ 14:30 Release&Strength haruna	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Akari		13:30 ~ 14:30 Basic mei.o
				15:00 ~ 16:00 Hip&Leg hiyo	16:30 ~ 17:30 Back&Arm haruna		
18:00 ~ 19:00 Basic mei.o	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning haruna	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg haruna	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mana.H	17:30 ~ 18:30 Basic mei.o			18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Akari
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mana.H	19:30 ~ 20:30 Basic mei.o	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Mana.H	19:30 ~ 20:30 Waist Mana.H				19:30 ~ 20:30 Shape up waist hiyo
21:00 ~ 22:00 Basic mei.o	21:00 ~ 22:00 Waist haruna	21:00 ~ 22:00 jump to burn Akari	21:00 ~ 22:00 Basic mei.o				21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Akari

pilates K 柏店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/06/11 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 Mana.H		10:30 ~ 11:30 Basic Mana.H	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning haruna	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mana.H		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 Basic mei.o
12:30 ~ 13:30 Basic mei.o		12:00 ~ 13:00 Waist Akari	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Mana.H	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg haruna		12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	12:30 ~ 13:30 Waist Mana.H
		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mana.H	13:30 ~ 14:30 Advance hiyo	14:30 ~ 15:30 Basic mei.o		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Mana.H	
			15:00 ~ 16:00 Basic Akari	16:30 ~ 17:30 Release&Strength haruna			
18:00 ~ 19:00 Waist Akari	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre hiyo	18:00 ~ 19:00 Back&Arm hiyo	17:30 ~ 18:30 jump to burn haruna			18:00 ~ 19:00 Basic hiyo	18:00 ~ 19:00 jump to burn haruna
19:30 ~ 20:30 Advance hiyo	19:30 ~ 20:30 Basic Mana.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Akari				19:30 ~ 20:30 Waist haruna	19:30 ~ 20:30 Back&Arm haruna
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Akari	21:00 ~ 22:00 Waist hiyo	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg hiyo				21:00 ~ 22:00 Advance hiyo	21:00 ~ 22:00 Basic 未定

:休職可能レッスン

・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 Hip & Leg Akari 未定	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Akari		10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg hiyo	
	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akari	12:30 ~ 13:30 Basic mei.o		12:00 ~ 13:00 jump to burn haruna	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	
	13:30 ~ 14:30 Advance hiyo	13:30 ~ 14:30 Basic mei.o	14:30 ~ 15:30 Back & Arm haruna		13:30 ~ 14:30 Waist hiyo		
		15:00 ~ 16:00 Waist haruna	16:30 ~ 17:30 jump to burn Akari				
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Akari	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mana.H	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 未定			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Akari	18:00 ~ 19:00 Body Balance hiyo	18:00 ~ 19:00 Advance hiyo
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg hiyo	19:30 ~ 20:30 Body Balance hiyo				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mana.H	19:30 ~ 20:30 Waist Akari	19:30 ~ 20:30 Basic 未定
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mana.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mana.H				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Akari	21:00 ~ 22:00 Back & Arm haruna	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 Pilates Barre Mana.H	10:30 ~ 11:30 Waist haruna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akari		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari	
12:00 ~ 13:00 Advance hiyo	12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	12:30 ~ 13:30 Waist haruna		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akari	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mana.H	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mana.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength haruna	14:30 ~ 15:30 Basic Akari		13:30 ~ 14:30 Basic 未定		
	15:30 ~ 16:30 Pilates Workout hiyo	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mana.H				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定	17:30 ~ 18:30 Basic mei.o			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg haruna	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mana.H
19:30 ~ 20:30 Shape up waist hiyo				19:30 ~ 20:30 Body Balance hiyo	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Release&Strength haruna
21:00 ~ 22:00 Basic 未定				21:00 ~ 22:00 jump to burn haruna	21:00 ~ 22:00 Waist haruna	21:00 ~ 22:00 Basic 未定

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは前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に引当り制限されます。