

スケジュール

22

close

スケジュール

nono.

- ※ 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時間前を切つて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。

pilatesK 住道店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/23 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Back & Spine		Shape up waist	Pre Basic		Back & Arm	Basic	
RIO	Yuna		nono.K	RIO		Maiya	nono.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist	Pilates Cardio		Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Stretch & Conditioning	
nono.K	RIO		Maiya	nono.K		Maiya	Maiya	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Pilates Workout		Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Spine	Pilates Barre	
Maiya	Yuna		RIO	RIO		Yuna	Lica.I	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Pre Basic		Pilates Barre	Basic			Back & Arm	
RIO	RIO		nono.K	nono.K			Maiya	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Hip & Leg	Release&Strength				
			Maiya	RIO				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre			Leg Lines	Waist			Hip & Leg	
nono.K			RIO	nono.K			Lica.I	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Leg Lines	Waist		
					RIO	nono.K		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					jump to burn	Pilates Barre		
					Marina.K	Lica.I		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Release&Strength	Hip & Leg		
					Marina.K	Lica.I		

pilatesK 住道店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🏆		Basic 🏆	Stretch & Conditioning 🏆		Waist 🏆	Pre Basic		
Maiya		Maiya	Maiya		Lica.I	RIO		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🏆		Pilates Workout	Back & Spine		Basic 🏆	Back & Arm 🏆		
nono.K		RIO	Yuna		nono.K	Maiya		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🏆		Back & Arm 🏆			Pilates Barre	Pilates Cardio		
Maiya		Maiya			nono.K	RIO		
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00		
Pilates Barre						Basic 🏆		
nono.K						Maiya		
						17:30 ~ 18:30		
								Shape up waist
								nono.K
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		jump to burn	Back & Arm 🏆	Basic 🏆	Leg Lines			
		RIO	Maiya	Maiya	RIO			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Hip & Leg 🏆	Leg Lines	Release&Strength	Basic 🏆			
		Honoka.G	RIO	Ikumi.S	Lica.I			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Basic 🏆	Waist 🏆	Shape up waist	Release&Strength			
		Honoka.G	RIO	Ikumi.S	RIO			

 : 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時間前を切つて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。