

## スケジュール

100

close

## スケジュール

Задание.

- ・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。

- ・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週間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなりま

※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。

2025/12/13

pilatesK 新宿西口		【 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			
Back & Arm 🍌🍌		Basic 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌	Basic 🍌🍌			
Marika.h		sayaka.K	Marika.h		KANAKO.H	maika.O			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Stretch & Conditioning 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌	Basic 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌			
maika.O		KANAKO.H	sayaka.K		Marika.h	KANAKO.H			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🍌🍌		Basic 🍌🍌			Waist 🍌🍌	Shape up waist			
KANAKO.H		sayaka.K			KANAKO.H	Ayumi.S			
		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🍌🍌	Basic 🍌🍌								
maika.O	sayaka.K								
close	17:30 ~ 18:30								
	Back & Arm 🍌🍌								
	sayaka.K								
	close			close					
			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist 🍌🍌				Hip & Leg 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌	Basic 🍌🍌
			未定				KANAKO.H	sayaka.K	sayaka.K
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Stretch & Conditioning 🍌🍌	Basic 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌	Waist 🍌🍌			
		maika.O	maika.O		maika.O	未定			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🍌🍌		Release&Strength	Waist 🍌🍌		Basic 🍌🍌				
Marika.h		Ayumi.S	sayaka.K		sayaka.K				

- ※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1回に制限されます。