

pilatesK 潟の口店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2020/12/13 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		jump to burn	Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
		miku.i	Saya.b		ryoka.a	miku.i	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Shape up waist	
		Saya.b	miku.i		Yuina	Yuina	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Hip Punch		
		miku.i	Saya.b		Yuina		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	jump to burn				
		Saya.b	miku.i				
close	close						
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		miku.i					
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Waist		Back & Arm		Hip & Leg	
		Saya.b		Misaki.Y		ryoka.a	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Basic		Pilates Cardio		Basic	
		Saya.b		Yuina		Saya.b	
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Back & Arm		Hip & Leg		Waist	
		Misaki.Y		Misaki.Y		Saya.b	

・体験料を含みません
・クレジットカード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。
・ご予約後キャンセルをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
・レンズ交換時間 1時間前を切っ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 2回以上で、翌月の予約可能回数が「0」に制限されます。

pilatesK 溝の口店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2025/12/13 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist		Basic	jump to burn		Hip&Leg	Hip Punch
miku.i	Yuina		miku.i	miku.i		Misaki.Y	Yuina
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Back&Arm		Pilates Cardio	Hip&Leg		Waist	Back&Arm
Saya.b	Saya.b		Yuina	Misaki.Y		miku.i	Misaki.Y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning	Hip Punch		Body Balance	Basic		Basic	Basic
U.	Yuina		U.	miku.i		miku.i	Yuina
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
jump to burn	Basic		Back&Arm	Pilates Cardio			Body Balance
miku.i	Saya.b		Yuina	Yuina			U.
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Back&Arm			
			miku.i	Misaki.Y			
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30
Basic			Shape up waist	Basic			Hip&Leg
Saya.b			Yuina	Yuina			Misaki.Y
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Stretch&Conditioning	Back&Arm	
					miku.i	Misaki.Y	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Hip Punch	Basic	
					Yuina	Saya.b	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Waist	Shape up waist	
					miku.i	Yuina	

		Body Balance	Basic	Hip & Leg	Basic	
		U.	Yuina	Misaki.Y	miku.i	

・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。