

pilatesK 大森店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg		Hip Punch	Animal Stretch		Released & Strength
AKIHO.B	Miharu.H	AKIHO.B		Saya.N	Miharu.H		Miharu.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Basic	Pilates Cardio		Waist	Hip & Leg		Basic
Miharu.H	AKIHO.B	Miharu.H		nene.I	Saya.N		AKIHO.B
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre		Leg Lines			Back & Spine
AKIHO.B	Miharu.H	Miharu.H		Saya.N			Miharu.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
close	Hip & Leg	Basic		close	close	close	
	AKIHO.B	AKIHO.B					
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch & Conditioning						
	Miharu.H						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Hip & Leg	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg
nene.I				AKIHO.B	AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio				jump to burn	Shape up waist	Back & Arm	Waist
Miharu.H				nene.I	Saya.N	nene.I	nene.I
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Basic	Leg Lines	Hip Punch	jump to burn
nene.I				AKIHO.B	Saya.N	Saya.N	nene.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時間前までにお願いしております。
- ※開講開始時刻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。
- ※開講外キャンセルが2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 大森店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Pilates Barre	Back & Spine		jump to burn	Leg Lines
nene.I		Saya.N	Miharu.H		nene.I	Saya.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Pilates Cardio
AKIHO.B		nene.I	nene.I		AKIHO.B	Miharu.H
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg		Waist			Back & Arm	Waist
AKIHO.B		nene.I			nene.I	AKIHO.B
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Waist						jump to burn
nene.I						nene.I
	close	close	close	close	close	close
						17:30 ~ 18:30
						Hip & Leg
						AKIHO.B
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
close		Basic	Leg Lines	Hip & Leg	Release&Strength	
		AKIHO.B	Saya.N	Saya.N	Miharu.H	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Hip Punch	Back & Arm	Pilates Cardio	Basic	
		Saya.N	nene.I	Miharu.H	AKIHO.B	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Hip & Leg	Shape up waist	Release&Strength	Back & Spine	
		AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H	Miharu.H	

■ 体験的レッスン  
クラスの種類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時間前にお願いしております。  
レッスン開始後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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。