

pilatesK 筑業野店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/02/21 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Waist Ayaka	close	10:30 ~ 11:30 Basic Misaki.J	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Basic Misaki.J	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ayaka
12:00 ~ 13:00 Waist Ayaka	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Misaki.J		12:00 ~ 13:00 jump to burn Rion.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rion.S	12:30 ~ 13:30 Waist Ayaka		12:00 ~ 13:00 Basic rena.H
13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.J	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg rena.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nagi.k	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Rion.S		13:30 ~ 14:30 Body Balance rena.H
close			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nagi.k	15:00 ~ 16:00 Basic Misaki.J	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Misaki.J		close
			close	close	close		
			17:30 ~ 18:30 Waist Ayaka	17:30 ~ 18:30 Body Balance rena.H	close		
18:00 ~ 19:00 Basic rena.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance rena.H		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nagi.k	18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.J			
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rion.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rion.S		19:30 ~ 20:30 Waist Ayaka	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Misaki.J			
21:00 ~ 22:00 Body Balance rena.H	21:00 ~ 22:00 Basic rena.H		21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.J	close	close		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nagi.k

pilatesK 筑業野店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール					
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Basic rena.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nagi.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rion.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nagi.k	
12:30 ~ 13:30 Waist Ayaka		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rena.H	12:00 ~ 13:00 Waist Ayaka	12:30 ~ 13:30 Basic Misaki.J		12:00 ~ 13:00 Waist Ayaka	
close		13:30 ~ 14:30 Waist Ayaka	13:30 ~ 14:30 Basic rena.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Nagi.k		13:30 ~ 14:30 Basic rena.H	
		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nagi.k	16:30 ~ 17:30 Waist Ayaka		close	
		close	close	close			
17:30 ~ 18:30 Waist Nagi.k		close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Misaki.J	18:00 ~ 19:00 Basic Misaki.J			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Misaki.J
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nagi.k			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rion.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rion.S		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rion.S	
21:00 ~ 22:00 Waist Nagi.k			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Misaki.J	21:00 ~ 22:00 Basic Misaki.J		21:00 ~ 22:00 Waist Nagi.k	

・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。
 ・レッスンの開始時刻1週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1回に制限されます。