

pilatesK 橋東店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/24 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 Hip Punch mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ren.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mao.y		
12:00 ~ 13:00 Body Balance Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Back&Spine mao.y		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ren.K	12:00 ~ 13:00 Advance Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.m		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Sayaka.T	close		13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Ren.K	14:30 ~ 15:30 Back&Spine mao.y		13:30 ~ 14:30 Hip Punch mao.y		
close			15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Ren.K	15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Sayaka.T		close		
			close	close	close				
			17:30 ~ 18:30 Body Balance Sayaka.T	17:30 ~ 18:30 Basic Ren.K					
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Ren.K			18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Ren.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Sayaka.T	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Ren.K
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mao.y			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m					19:30 ~ 20:30 Pre Basic Sayaka.T
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ren.K			21:00 ~ 22:00 jump to burn Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T					21:00 ~ 22:00 Back&Arm Ren.K

pilatesK 橋東店

【 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 Pre Basic Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Advance Momoka.m		
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mao.y		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Back&Spine mao.y		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ren.K		
close		13:30 ~ 14:30 Advance Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Ren.K		13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.m		
		close	15:00 ~ 16:00 Basic Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Hip Punch mao.y		close		
			17:30 ~ 18:30 Advance Momoka.m	close				
18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Ren.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sayaka.T			close	close	close
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Ren.K		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mao.y	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mao.y				
21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.m		21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mao.y	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Sayaka.T				

・体験可能レッスン
 ・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時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引回し制限されます。