

pilatesK あびこショッピングプラザ店 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/14 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Airi.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic non.k	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic non.k	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Airi.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm aiko.k	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Airi.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Airi.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Airi.K	
close		13:30 ~ 14:30 Waist aiko.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayoko.k	14:30 ~ 15:30 Basic Sayoko.k		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Sayoko.k	close
		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Sayoko.k	16:30 ~ 17:30 jump to burn non.k				
			17:30 ~ 18:30 Basic Airi.T					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sayoko.k		18:00 ~ 19:00 Waist Airi.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sayoko.k	close		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Airi.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic non.k
19:30 ~ 20:30 Waist Airi.T		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Airi.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Airi.T				19:30 ~ 20:30 Release & Strength non.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio non.k
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sayoko.k		21:00 ~ 22:00 jump to burn Airi.K	21:00 ~ 22:00 Basic Airi.T				21:00 ~ 22:00 Waist Airi.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Airi.T

pilatesK あびこショッピングプラザ店 【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Waist Airi.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Waist aiko.k	close	10:30 ~ 11:30 Release & Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.T	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic Sayoko.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Airi.T	12:30 ~ 13:30 Basic Airi.T		12:00 ~ 13:00 Pre Basic non.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sayoko.k				
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sayoko.k	13:30 ~ 14:30 jump to burn Airi.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre aiko.k		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Airi.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Airi.K				
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Airi.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Airi.T		close	15:30 ~ 16:30 Pilates Barre Sayoko.k		15:30 ~ 16:30 Stretch & Conditioning sakura		
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Airi.K								
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Airi.K	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k	close		close	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sayoko.k
	19:30 ~ 20:30 Basic non.k	19:30 ~ 20:30 jump to burn Airi.K								19:30 ~ 20:30 Waist Airi.T
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Airi.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Airi.K								21:00 ~ 22:00 Basic Sayoko.k

・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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が1回に制限されます。

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24				
金	土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic aiko.k				
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Airi.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Airi.K	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Airi.K		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Airi.K	12:30 ~ 13:30 Basic Sayoko.k		12:00 ~ 13:00 Waist aiko.k				
13:30 ~ 14:30 Waist Airi.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic non.k	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Sayoko.k		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Sayoko.k	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Sayoko.k				
close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Sayoko.k	16:30 ~ 17:30 Basic Sayoko.k		close			close	close			
	close	close									
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Airi.K										
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Airi.K	close	close		18:00 ~ 19:00 Waist Airi.T			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Airi.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Airi.K	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Airi.K		
19:30 ~ 20:30 Basic Sayoko.k				19:30 ~ 20:30 Basic Sayoko.k			19:30 ~ 20:30 Pre Basic non.k	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Airi.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Airi.K		
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Sayoko.k				close			close	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Airi.T	21:00 ~ 22:00 Release&Strength non.k	21:00 ~ 22:00 Pre Basic non.k	21:00 ~ 22:00 Waist Airi.T

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre akari	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic non.k	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Sayoko.k	close		
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Airi.T	12:00 ~ 13:00 Release&Strength non.k		12:00 ~ 13:00 Waist Airi.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic non.k			
13:30 ~ 14:30 Back&Arm akari	14:30 ~ 15:30 Waist Airi.T		13:30 ~ 14:30 Basic Airi.T	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Sayoko.k			
15:00 ~ 15:30 Basic Airi.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Airi.K		close	close		15:00 ~ 16:00 Waist Airi.T	
close	close					17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio non.k	
17:30 ~ 18:30 Waist Airi.T							
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength non.k		close	18:00 ~ 19:00 jump to burn non.k
				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sayoko.k			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sayoko.k
				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Sayoko.k			21:00 ~ 22:00 Release&Strength mei.o

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは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。