

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Back & Arm	Basic	Release & Strength		Stretch & Conditioning	Back & Arm
yukino		Akie.T	yumika.o	yukino		yumika.o	Akie.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Waist	Pilates Workout	Basic		Waist	Pilates Workout
Akie.T		yumika.o	yukino	sumire.a		yumika.o	yukino
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm	
		yumika.o	Akie.T	yukino		Akie.T	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Waist		Shape up waist				
yumika.o	sumire.a						
17:30 ~ 18:30	close	close	close				
Stretch & Conditioning							
yukino	close	close	close				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
sumire.a	yumika.o	yumika.o		Basic	Waist		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Waist	Hip & Leg		19:30 ~ 20:30	Back & Arm		
yumika.o	sumire.a	yukino		sumire.a	sumire.a		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Pilates Barre	Release & Strength		21:00 ~ 22:00	Basic		
sumire.a	yumika.o	yukino		sumire.a	yumika.o		

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Back & Arm	Pilates Cardio		Shape up waist	Hip & Leg	
	sumire.a	Akie.T	yumika.o		sumire.a	yukino	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pilates Barre	Waist	Hip & Leg		Release & Strength	Basic	
	yumika.o	sumire.a	yukino		yukino	yumika.o	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic	Pilates Barre	Back & Arm		13:30 ~ 14:30	Back & Arm	
	sumire.a	yumika.o	Akie.T		PreBasic	Akie.T	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio		Release & Strength	Waist	Pilates Barre			
yumika.o		yukino	sumire.a	yumika.o			
close	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic			Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		
sumire.a	yumika.o	yukino	yumika.o	yukino			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Back & Arm					Back & Arm	
yumika.o	Akie.T					Akie.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning	jump to burn					Pilates Barre	
yukino	yukino					yumika.o	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Hip & Leg					Waist	
yukino	yukino					yumika.o	

・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。

