

pilatesK ちはら台 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/04/08 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 Hip & Leg syuri.i	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn asuka	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Basic asuka
12:30 ~ 13:30 Basic syuri.i		12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Pre Basic asuka		12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg asuka
close		13:30 ~ 14:30 Basic asuka	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 Waist Reiko.R		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	close
		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Reiko.R		16:30 ~ 17:30 Body Balance asuka	
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIRAI.T			
				18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	
19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T		19:30 ~ 20:30 Body Balance asuka	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T		19:30 ~ 20:30 Basic asuka	19:30 ~ 20:30 Waist Reiko.R
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg asuka	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	close		21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T

pilatesK ちはら台 【 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 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn asuka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	close		
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist asuka		12:00 ~ 13:00 Body Balance minori.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka			
	13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka	14:30 ~ 15:30 jump to burn Satomi.K		13:30 ~ 14:30 Waist MIRAI.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reiko.R			
	close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg asuka	15:00 ~ 16:00 Basic minori.T		15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIRAI.T	
			17:30 ~ 18:30 Waist Reiko.R		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg asuka	17:30 ~ 18:30 Basic asuka			
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIRAI.T		18:00 ~ 19:00 Waist Reiko.R	18:00 ~ 19:00 Basic minori.T			
	19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka	19:30 ~ 20:30 Basic Miho.N	close		close	close		close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MIRAI.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miho.N							21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning minori.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。

pilatesK ちはら台

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/09 更新

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 Stretch & Conditioning MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Waist MIRAI.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R			
12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIRAI.T		12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIRAI.T		12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka			
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MIRAI.T	14:30 ~ 15:30 Waist Reiko.R		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	close		13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R			
close	15:00 ~ 16:00 Waist Reiko.R	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T		close			close	close		
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning MIRAI.T	close								
	close								close	
18:00 ~ 19:00 jump to burn asuka				close			18:00 ~ 19:00 Body Balance asuka	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka		18:00 ~ 19:00 Waist MIRAI.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reiko.R					19:30 ~ 20:30 jump to burn asuka	19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka		19:30 ~ 20:30 jump to burn Satomi.K
21:00 ~ 22:00 Body Balance asuka	21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Waist Reiko.R					21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRAI.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance asuka		

pilatesK ちはら台

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30				
土	日	月	火	水	木				
10:30 ~ 11:30 Basic asuka	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miho.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Reiko.R	10:30 ~ 11:30 Body Balance asuka	close				
12:00 ~ 13:00 Waist Reiko.R	12:00 ~ 13:30 Hip & Leg Reiko.R		12:00 ~ 13:00 jump to burn asuka	12:00 ~ 13:00 Waist MIRAI.T					
13:30 ~ 14:30 Body Balance asuka	14:30 ~ 15:30 Basic Miho.N		13:30 ~ 14:30 Waist Reiko.R	13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka					
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Reiko.R	16:30 ~ 17:30 Waist Reiko.R		close	close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIRAI.T			
close	close					17:30 ~ 18:30 Pre Basic asuka	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn asuka	
						close		close	18:00 ~ 19:00 Basic Miho.N
			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning asuka	19:30 ~ 20:30 Basic asuka					
21:00 ~ 22:00 Basic Miho.N	21:00 ~ 22:00 Waist MIRAI.T								

・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前までのご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。