

pilatesK イオンモール鹿兒島店 【 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 Basic Yuu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Yuu.Y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misuzu	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Mei.N	10:30 ~ 11:30 Waist miyuu.y	
12:30 ~ 13:30 Back&Arm misuzu		12:00 ~ 13:00 Waist Sakurako.K	12:00 ~ 13:00 Basic Mei.N	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Sakurako.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn miyuu.y	12:30 ~ 13:30 Basic Mei.N	
close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mei.N	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mei.N	14:30 ~ 15:30 Body Balance Sakurako.K		13:30 ~ 14:30 Basic Mei.N	close	
		close	15:00 ~ 16:00 jump to burn miyuu.y	16:30 ~ 17:30 Basic Yuu.Y		close		
			17:30 ~ 18:30 Basic Mei.N	close				
			18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Sakurako.K					18:00 ~ 19:00 Basic Mei.N
19:30 ~ 20:30 Waist miyuu.y		19:30 ~ 20:30 Back&Arm misuzu	19:30 ~ 20:30 Basic Mei.N			19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuu.Y	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Sakurako.K	
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Sakurako.K		21:00 ~ 22:00 jump to burn Yuu.Y	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg miyuu.y				21:00 ~ 22:00 Back&Arm misuzu	21:00 ~ 22:00 Basic Sakurako.K

pilatesK イオンモール鹿兒島店 【 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 Basic Sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misuzu	10:30 ~ 11:30 Basic Sakurako.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mei.N	close		
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm misuzu	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuu.Y	12:30 ~ 13:30 Back&Arm misuzu		12:00 ~ 13:00 Basic Mei.N	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Sakurako.K			
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Sakurako.K	13:30 ~ 14:30 Waist Sakurako.K	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mei.N		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Mei.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuu.Y			
	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Sakurako.K	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Yuu.Y		15:00 ~ 16:00 Back&Arm misuzu	15:00 ~ 16:00 Basic Mei.N			
		close	17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Yuu.Y		17:30 ~ 18:30 Body Balance Yuu.Y	17:30 ~ 18:30 Waist Sakurako.K			
			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mei.N		18:00 ~ 19:00 Waist miyuu.y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Sakurako.K		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Sakurako.K	
	19:30 ~ 20:30 Basic miyuu.y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuu.Y						19:30 ~ 20:30 Waist Yuu.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Yuu.Y
	21:00 ~ 22:00 Waist miyuu.y	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mei.N							21:00 ~ 22:00 Pre Basic Sakurako.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ください。
 ・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 Waist miyuu.y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misuzu	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mei.N	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuu.Y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misuzu	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuu.Y		
12:00 ~ 13:00 Basic miyuu.y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg miyuu.y	12:30 ~ 13:00 Waist miyuu.y		12:00 ~ 13:00 Back&Arm misuzu	12:30 ~ 13:00 Basic Mei.N		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sakurako.K		
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Mei.N	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mei.N	14:30 ~ 15:30 Back&Arm misuzu		13:30 ~ 14:30 Basic Yuu.Y	close		13:30 ~ 14:30 Waist Yuu.Y		
close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Sakurako.K	16:30 ~ 17:30 Basic miyuu.y		close			close	close	
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Yuu.Y	close							
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Sakurako.K								18:00 ~ 19:00 Waist Sakurako.K
19:30 ~ 20:30 Back&Arm misuzu	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg miyuu.y			19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Yuu.Y			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mei.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Sakurako.K	
21:00 ~ 22:00 Body Balance Sakurako.K				21:00 ~ 22:00 Basic miyuu.y			21:00 ~ 22:00 Hip&Leg miyuu.y	21:00 ~ 22:00 Waist Yuu.Y	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Mei.N

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 jump to burn miyuu.y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg miyuu.y	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misuzu	10:30 ~ 11:30 Basic Mei.N	close		
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sakurako.K	12:30 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Mei.N		12:00 ~ 13:00 Basic Yuu.Y	12:00 ~ 13:00 Back&Arm misuzu			
13:30 ~ 14:30 Back&Arm misuzu	14:30 ~ 15:30 Basic miyuu.y		13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuu.Y	13:30 ~ 14:30 Waist miyuu.y			
15:00 ~ 16:00 Basic Yuu.Y	16:30 ~ 17:30 Back&Arm misuzu		close	close		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Sakurako.K	
close	close					17:30 ~ 18:30 Waist miyuu.y	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg miyuu.y
						18:00 ~ 19:00 Hip&Leg miyuu.y	18:00 ~ 19:00 Basic Yuu.Y
close	close		close	19:30 ~ 20:30 Basic miyuu.y		19:30 ~ 20:30 Back&Arm misuzu	
				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yuu.Y		21:00 ~ 22:00 jump to burn miyuu.y	

※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。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは、キャンセル料となります。
 ※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制限されます。