

pilatesK 浜松メソッド		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール							
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 Punch 糸織度 Kayoko.T	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nana	10:30 ~ 11:30 Release&Strength 糸織度	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M		
12:30 ~ 13:30 Basic Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Nao.M	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Back&Spine Nao.M	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Iisa.y		
close		13:30 ~ 14:30 Back&Spine Nana	13:30 ~ 14:30 Waist Iisa.y	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Nana		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Kayoko.T	close	close	close
		close	15:00 ~ 16:00 Jump to burn Nao.M	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Nao.M		close			
			close	close					
17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Iisa.y		17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nao.M	17:30 ~ 18:30 Hip Punch 糸織度		close	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Nana	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nana	
19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nana		19:00 ~ 20:00 Back&Arm Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Iisa.y	close		close	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Nao.M	19:00 ~ 20:00 Back&Arm Kayoko.T	
20:30 ~ 21:30 Release&Strength 糸織度		20:30 ~ 21:30 Jump to burn Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Waist Iisa.y				20:30 ~ 21:30 Basic Nana	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Nana	

pilatesK 浜松メソッド		【 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			
水	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Waist Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	close	10:30 ~ 11:30 Jump to burn Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Waist Iisa.y	close			
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Iisa.y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Waist Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nana	12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T				
	13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Iisa.y	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nao.M		13:30 ~ 14:30 Back&Spine Nao.M	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Iisa.y				
	close	close	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Nao.M		16:30 ~ 17:30 Back&Arm Kayoko.T	15:00 ~ 16:00 Basic Kayoko.T		15:00 ~ 16:00 Back&Arm Kayoko.T		
			close		close	close		close		
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Back&Spine Nana	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T		close	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Nana		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nana	
	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Iisa.y	19:00 ~ 20:00 Jump to burn Kayoko.T	close		close	close		close	close	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Iisa.y
	20:30 ~ 21:30 Waist Iisa.y	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Kayoko.T								20:30 ~ 21:30 Back&Spine Nana

・お教室のレッスン  
クラスの変更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サイトにてご確認ください。  
 ・ご予約のキャンセルは、レッスン前日までお電話にてご連絡ください。前日連絡はキャンセル料がかかります。  
 ・レッスンの遅刻・早退は、レッスン開始前までのキャンセルはキャンセル料がかかります。  
 前連絡のキャンセルが月・曜日より、翌月の予約可能回数から1回に制限されます。

