

pilatesK 浜松マイワシ店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/12 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
jump to burn Nao.M	Back&Spine Nao.M	Hip&Leg lisa.y	Waist Kayoko.T	Hip&Leg lisa.y	Basic Nao.M		Waist Kayoko.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Hip Punch Nana	Basic Kayoko.T	Pre Basic Nana	Pilates Cardio Nao.M	Back&Arm Nana	Waist lisa.y		Body Balance Nao.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Basic Nao.M	Back&Arm Kayoko.T	Hip Punch Nana	Stretch&Conditioning Kayoko.T	Waist lisa.y	Body Balance Sana.H		Back&Arm Kayoko.T
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close
	Pilates Cardio Nao.M	Waist lisa.y		Basic Nao.M	Hip&Leg lisa.y		
	close	close		close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Body Balance Kayoko.T	Basic Kayoko.T		Back&Arm Nao.M	jump to burn Nao.M	Back&Arm Sana.H	Waist Kayoko.T	Basic Nao.M
19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pre Basic Nana		Basic Nao.M	Back&Spine Nana			Hip Punch Nana	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back&Arm Kayoko.T		Release&Strength lisa.y			Hip&Leg Kayoko.T	Pre Basic Nana	

pilatesK 浜松マイワシ店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic Kayoko.T	Waist lisa.y		Basic Kayoko.T	Pilates Cardio Nao.M		Back&Arm Kayoko.T	Stretch&Conditioning lisa.y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back&Arm Kayoko.T	Hip&Leg lisa.y		Hip&Leg lisa.y	Hip Punch Nana		Pilates Cardio Nao.M	Back&Spine Nao.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg Nao.M	Stretch&Conditioning Kayoko.T		Release&Strength lisa.y			Basic Kayoko.T	Release&Strength lisa.y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Back&Spine Nao.M	Basic Kayoko.T			Basic Nao.M				close
close	close			close				close
17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
jump to burn Kayoko.T		Basic Kayoko.T	Waist lisa.y	Release&Strength lisa.y	Pre Basic Nana	Hip&Leg Natsuko		
close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	
	Pilates Cardio Nao.M	Back&Spine Nana	Waist lisa.y	Hip Punch Nana				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back&Arm Kayoko.T		Back&Arm Kayoko.T	Hip&Leg lisa.y	Basic Kayoko.T	Waist Kayoko.T			

・休職可能レッスン  
 ・クラスの定員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週間前までにお申し込みしております。  
 ・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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24												
日	月	火	水	木	金	土	日												
10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Waist Nao.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y												
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg lisa.y		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Natsuko		12:00 ~ 13:00 Basic Natsuko	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsuko	12:30 ~ 13:30 Release & Strength lisa.y												
14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nana	14:30 ~ 15:30 Waist Nao.M											
16:30 ~ 17:30 Release & Strength lisa.y		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Nana	16:30 ~ 17:30 Basic Nao.M									
close									close	close	close	close	close	close					
															17:30 ~ 18:30 Pre Basic Natsuko	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Nao.M
															19:00 ~ 20:00 Back & Spine Natsuko	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Natsuko	close
															20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M	20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31							
月	火	水	木	金	土	日							
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nao.M	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nana							
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M					12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nao.M							
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsuko					14:00 ~ 15:00 jump to burn Nao.M	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Nana						
	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Natsuko	15:30 ~ 16:30 Basic Natsuko				16:30 ~ 17:30 Body Balance Nao.M							
	close	close				close	close	close	close	close			
											17:30 ~ 18:30 Basic Natsuko	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Natsuko	17:30 ~ 18:30 Basic Natsuko
											close	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Natsuko
												20:30 ~ 21:30 Back & Arm Natsuko	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y

・休館可能レッスン  
 ・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週間前までにお申し込みください。  
 ・レッスン開始時間1週間前までの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に1回に制限されます。