



close	close	close			close	close	close
						17:30 ~ 18:30	
						jump to burn	
						Yuka.N	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Shape up waist	Basic	Waist	Body Balance			
	Sachi	未確定	Shuri.M	Yuka.N			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic				
Sachi	Shuri.M	Sachi	未確定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	jump to burn				
Shuri.M	Shuri.M	Shuri.M	Yuka.N				

pilatesK 伊勢湾松阪船江 【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Basic			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
	Kanami.O			Yuka.N	Sachi	Sachi
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Waist			Body Balance	Basic	Body Balance
	Shuri.M			Sachi	未確定	Yuka.N
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Hip & Leg			jump to burn	Back & Arm	Basic
	Shuri.M			Yuka.N	Sachi	未確定
	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm	Shape up waist	jump to burn				
Kanami.O	Sachi	Yuka.N				
close	close					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Stretch & Conditioning	Basic					
Kanami.O	未確定					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Waist	jump to burn	Basic				
Shuri.M	Yuka.N	未確定				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic	Hip & Leg	Waist				
Sachi	Shuri.M	Shuri.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Waist	Hip & Leg				
Shuri.M	Shuri.M	Shuri.M				

♪ : 体験可能レッスン  
 ・クラスの確保およびインストラクターは予定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週間前迄にお願しております。  
 ・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。