

pilatesK センター北店 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/14 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 Body Balance Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Haruna.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Minami	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Minami	
12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Nozomi.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Haruna.H	12:00 ~ 13:00 Waist RIKO.M	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Haruna.H		12:00 ~ 13:00 Back&Arm RIKO.M	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K	13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Minami	13:30 ~ 14:30 jump to burn RIKO.M	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Back&Spine Minami	
	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Basic RIKO.M	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Minami	15:00 ~ 16:00 jump to burn RIKO.M	15:00 ~ 16:00 Basic Haruna.H			
	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Haruna.H		17:30 ~ 18:30 Waist RIKO.M	17:30 ~ 18:30 Basic Haruna.H	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K			
18:00 ~ 19:00 jump to burn RIKO.M							18:00 ~ 19:00 Back&Arm Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.H
19:30 ~ 20:30 Back&Arm Haruna.H							19:30 ~ 20:30 Basic RIKO.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn RIKO.M
21:00 ~ 22:00 Waist RIKO.M							21:00 ~ 22:00 Shape up waist Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Haruna.H

pilatesK センター北店 【 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 Hip Punch Minami	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M	
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Haruna.H	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Minami		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Back&Spine Minami		12:00 ~ 13:00 jump to burn RIKO.M	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Haruna.H	
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Minami	14:30 ~ 15:30 Waist Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H			13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	13:30 ~ 14:30 Waist RIKO.M	
15:00 ~ 16:00 jump to burn RIKO.M	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Minami						15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Haruna.H	
17:30 ~ 18:30 Basic Haruna.H							17:30 ~ 18:30 jump to burn RIKO.M	
				18:00 ~ 19:00 Waist RIKO.M		18:00 ~ 19:00 jump to burn RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Minami	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Haruna.H
				19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Minami	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K
				21:00 ~ 22:00 jump to burn RIKO.M		21:00 ~ 22:00 Waist RIKO.M	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Minami	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Haruna.H

・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。

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 Back&Spine Minami	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Minami	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOMOKA.K	
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Minami	12:30 ~ 13:30 Body Balance Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn MOMOKA.K	12:00 ~ 13:00 Waist Minami	
14:30 ~ 15:30 Pre Basic Minami		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未定	13:30 ~ 14:30 jump to burn MOMOKA.K	
16:30 ~ 17:30 Body Balance Nozomi.K						15:00 ~ 16:00 Body Balance MOMOKA.K	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Minami	
							17:30 ~ 18:30 Waist Minami	
			18:00 ~ 19:00 Basic インストラクター未定		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Minami	
			19:30 ~ 20:30 Hip Punch Minami		19:30 ~ 20:30 Basic Minami	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Haruna.H	
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Minami		21:00 ~ 22:00 Back&Spine Minami	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Haruna.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Minami	

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&Spine Minami	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Minami	
	12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未定					12:30 ~ 13:30 Basic Nozomi.K	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Nozomi.K					14:30 ~ 15:30 Hip Punch Minami	
	15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Minami					14:00 ~ 15:00 Release&Strength Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 jump to burn Nozomi.K
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K					15:30 ~ 16:30 Hip Punch Minami	
						18:00 ~ 19:00 Body Balance Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic インストラクター未定
						19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未定	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Minami
						21:00 ~ 22:00 Waist Minami	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nozomi.K

・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尚ほ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。