

pilatesK リコバ東大和 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2024/05/18 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 Waist Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Akari.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nagisa.T		
12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuri.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuri.T	12:00 ~ 13:00 Basic KAI		12:00 ~ 13:00 Waist moeko.t	12:00 ~ 13:00 Waist moeko.t	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S	13:30 ~ 14:30 Basic moeko.t	13:30 ~ 14:30 Waist Nobue.S		13:30 ~ 14:30 Basic Chihiro.S	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nagisa.T	
close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Yuri.T	15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuri.T	15:00 ~ 16:00 Basic Chihiro.S		close	close	close
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm moeko.t	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuri.T		17:30 ~ 18:30 Body Balance Yuri.T	17:30 ~ 18:30 Waist Chihiro.S				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeko.t	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Pre Basic moeko.t	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuri.T
19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S								19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuri.T	19:30 ~ 20:30 Waist Chihiro.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg moeko.t								21:00 ~ 22:00 Basic moeko.t	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuri.T

pilatesK リコバ東大和 【 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 & Leg Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuri.T	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Basic moeko.t	close	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Basic moeko.t				
12:00 ~ 13:00 Basic Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm moeko.t		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yuri.T	12:30 ~ 13:00 Body Balance Nagisa.T		12:00 ~ 13:00 Basic Chihiro.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuri.T				
13:30 ~ 14:30 Waist Chihiro.S	14:30 ~ 15:30 Basic Chihiro.S		13:30 ~ 14:30 Waist Akari.S	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg moeko.t	13:30 ~ 14:30 Pre Basic moeko.t		
15:00 ~ 16:00 Body Balance Nagisa.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Yuri.T		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuri.T					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuri.T			
close	close		close					close			
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Yuri.T	close		close	close		close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuri.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuri.T		
close								18:00 ~ 19:00 Basic Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yuri.T	18:00 ~ 19:00 Basic Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuri.T
								19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akari.S	19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S	19:30 ~ 20:30 Waist Chihiro.S	19:30 ~ 20:30 Basic moeko.t
								21:00 ~ 22:00 Basic Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuri.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuri.T

・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。

