

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/14 更新

pilatesK 上大岡店		【 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 Pilates Cardio yun	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Back&Spine yun	close	10:30 ~ 11:30 Basic Amane.F	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Amane.F	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn yun				
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane.F	12:00 ~ 13:00 Back&Arm yun	12:30 ~ 13:30 Waist Amane.F		12:00 ~ 13:00 Back&Arm yun	12:00 ~ 13:00 jump to burn yun		12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.F				
13:30 ~ 14:30 Back&Spine yun	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka.F	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio yun		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Waist Amane.F		13:30 ~ 14:30 Back&Arm yun				
18:00 ~ 19:00 Waist Amane.F	15:00 ~ 16:00 jump to burn yun	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Amane.F		15:00 ~ 16:00 Waist Amane.F	15:00 ~ 16:00 Back&Arm yun		18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F			
	16:30 ~ 17:30 Basic Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Back&Spine yun		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yun	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Amane.F			19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Amane.F			
	18:00 ~ 19:00 Back&Spine yun			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yun	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F						
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuka.F	close	close		close	close		close	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Amane.F			
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuka.F								18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Amane.F
								19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Amane.F	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Amane.F

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 上大岡店		【 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 Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F	close	10:30 ~ 11:30 Back&Spine yun	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Amane.F	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm yun	10:30 ~ 11:30 Waist Amane.F	
12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Amane.F	12:30 ~ 13:30 Back&Spine yun		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yun	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Amane.F		12:00 ~ 13:00 Waist Amane.F	12:00 ~ 13:00 jump to burn yun	
13:30 ~ 14:30 Reset Flow Yuka.F	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Yuka.F		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Yuka.F		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yun	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Amane.F	
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Amane.F	16:30 ~ 17:30 jump to burn yun		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yun		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yun	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Amane.F	15:00 ~ 16:00 Back&Spine yun
16:30 ~ 17:30 Body Balance Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Amane.F							16:30 ~ 17:30 Back&Arm yun
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Amane.F								18:00 ~ 19:00 Pre Basic Amane.F
close	close		close	19:30 ~ 20:30 Back&Arm yun		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuka.F
				21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuka.F		21:00 ~ 22:00 Back&Spine yun		21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuka.F

・休職可能レッスン  
 ・クラスの遅参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時間前迄にお申し立て下さい。  
 ・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。

