

pilatesK 上越

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2023/04/29

更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nazu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Haruna.H	close	close
	12:30 ~ 13:30 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.s		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.s		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	18:00 ~ 19:00 Waist 未定		18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Waist 未定		
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Haruna.H	20:30 ~ 21:30 Basic Haruna.H		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Nazu.Y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Haruna.H		

pilatesK 上越

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Haruna.H	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruna.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y
12:30 ~ 13:30 Basic Haruna.H	12:30 ~ 13:30 Waist 未定		12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nazu.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Rio.s			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rio.s
18:00 ~ 19:00 Waist 未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nazu.Y		18:00 ~ 19:00 Waist 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.s			18:00 ~ 19:00 Waist 未定
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	20:30 ~ 21:30 Basic Rio.s		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Haruna.H	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Haruna.H			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Nazu.Y

・体験可能レッスン  
 ・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。

pilatesK 上越

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/04/29 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30 Basic Rio.s	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nazu.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.s	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.s	10:30 ~ 11:30 Waist 未定			
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nazu.Y		12:30 ~ 13:30 Basic Rio.s	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Haruna.H			12:30 ~ 13:30 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y			
18:00 ~ 19:00 Basic Rio.s		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nazu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.s			
20:30 ~ 21:30 Waist 未定		20:30 ~ 21:30 Basic Haruna.H	20:30 ~ 21:30 Waist 未定			20:30 ~ 21:30 Basic Rio.s	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Haruna.H			

pilatesK 上越

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	
	12:30 ~ 13:30 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nazu.Y			12:30 ~ 13:30 Basic Rio.s	
		14:30 ~ 15:30 Waist 未定				
		16:30 ~ 17:30 Basic Rio.s				

・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週間前までにお願ひしております。  
 ・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。