

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

pilatesK 住道店		2024/05/08 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 jump to burn RIO	10:30 ~ 11:30 Pre Basic RIO	10:30 ~ 11:30 Basic RIO	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mao.T	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance RIO	
12:00 ~ 13:00 Body Balance RIO	12:00 ~ 13:00 Basic nono.K	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Mao.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn RIO	12:30 ~ 13:30 Hip Punch nono.K		12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic RIO	13:30 ~ 14:30 jump to burn RIO	14:30 ~ 15:30 Body Balance RIO		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Mao.T	13:30 ~ 14:30 Waist Hinako.B		13:30 ~ 14:30 Hip Punch nono.K	
close	15:00 ~ 16:00 Waist Hinako.B	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Mao.T		15:00 ~ 16:00 Waist Hinako.B	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nono.K		close	
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist nono.K			17:30 ~ 18:30 Body Balance RIO	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Mao.T			
	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning nono.K				18:00 ~ 19:00 Basic RIO			18:00 ~ 19:00 jump to burn RIO
19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B							19:30 ~ 20:30 Hip Punch nono.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mao.T
21:00 ~ 22:00 Hip Punch nono.K							21:00 ~ 22:00 Pilates Barre nono.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Mao.T

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 住道店		2024/05/16 更新						
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 Mao.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mao.T	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning nono.K	10:30 ~ 11:30 Waist Hinako.B	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mao.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength RIO	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch nono.K		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Mao.T	12:30 ~ 13:30 Release&Strength RIO		12:00 ~ 13:00 Shape up waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Basic Hinako.B	
13:30 ~ 14:30 jump to burn RIO	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Mao.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nono.K			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Mao.T	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Mao.T	
15:00 ~ 16:00 Basic Hinako.B	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre nono.K			close			15:00 ~ 16:00 Back&Arm Mao.T	
17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Mao.T							17:30 ~ 18:30 Waist Hinako.B	
				18:00 ~ 19:00 Pre Basic RIO		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mao.T	18:00 ~ 19:00 Waist Hinako.B	18:00 ~ 19:00 Basic nono.K
				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Mao.T		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mao.T	19:30 ~ 20:30 Basic nono.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance RIO
				21:00 ~ 22:00 Body Balance RIO		21:00 ~ 22:00 jump to burn RIO	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch RIO

・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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn RIO	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mao.T	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Hip Punch nono.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nono.K
		12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	12:30 ~ 13:30 jump to burn RIO		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Mao.T	12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Mao.T
		13:30 ~ 14:30 Body Balance RIO	close		13:30 ~ 14:30 Basic nono.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Mao.T
		15:00 ~ 16:00 Basic Hinako.B			16:30 ~ 17:30 Pilates Barre nono.K		
		17:30 ~ 18:30 jump to burn RIO			17:30 ~ 18:30 Back&Arm Mao.T		
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nono.K			18:00 ~ 19:00 Basic nono.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Mao.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance RIO
		19:30 ~ 20:30 Basic Hinako.B			19:30 ~ 20:30 Release&Strength RIO	19:30 ~ 20:30 Waist Hinako.B	19:30 ~ 20:30 Basic Hinako.B
		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre nono.K			21:00 ~ 22:00 Hip Punch nono.K	21:00 ~ 22:00 Basic Hinako.B	21:00 ~ 22:00 jump to burn RIO

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 Basic nono.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic RIO	10:30 ~ 11:30 jump to burn RIO	10:30 ~ 11:30 Release&Strength RIO	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance RIO			12:00 ~ 13:00 Waist Hinako.B	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre nono.K	12:30 ~ 13:30 Hip Punch RIO	
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K			14:00 ~ 15:00 Hip&Leg Mao.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn RIO	13:30 ~ 14:30 Release&Strength RIO	14:30 ~ 15:30 Body Balance RIO
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning nono.K			15:30 ~ 16:30 Shape up waist RIO	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Mao.T	16:30 ~ 17:30 Basic Hinako.B	
	17:30 ~ 18:30 jump to burn RIO			close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist nono.K		
	18:00 ~ 19:00 Waist Hinako.B				18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mao.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nono.K	
	19:30 ~ 20:30 jump to burn RIO				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mao.T	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mao.T	
	21:00 ~ 22:00 Basic Hinako.B				21:00 ~ 22:00 Waist Hinako.B	21:00 ~ 22:00 Hip Punch nono.K	

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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。
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは可能となります。
 ※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引当り制限されます。