

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/22 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 Mana.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Basic Mana.N	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Release & Strength SHIORI.O	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Basic Mana.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Mai.T	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Basic Mana.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm SHIORI.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg SHIORI.O		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Chihiro.N	
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg SHIORI.O		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg SHIORI.O	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Chihiro.N	15:00 ~ 16:00 Release & Strength SHIORI.O		close	
	close	14:30 ~ 15:30 Waist Mana.N	close	close	close			
17:30 ~ 18:30 Basic Mana.N	17:30 ~ 18:30 Release & Strength SHIORI.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Basic Mana.N		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg SHIORI.O	close	close	close	close	close		19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Akane	19:00 ~ 20:00 Release & Strength Rin.Y
20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORI.O							20:30 ~ 21:30 Pre Basic Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 jump to burn Rin.Y

【 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 Release & Strength SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SHIORI.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin.Y		
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Chihiro.N			12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SHIORI.O	12:00 ~ 13:00 Release & Strength SHIORI.O		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre SHIORI.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rin.Y	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm SHIORI.O			close				close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre SHIORI.O
close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Chihiro.N								close
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SHIORI.O		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chihiro.N		17:30 ~ 18:30 Waist Mana.N	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Release & Strength SHIORI.O	
close	close		19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre SHIORI.O		19:00 ~ 20:00 Pre Basic Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Waist Mana.N	close	
			20:30 ~ 21:30 Release & Strength SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Basic Mana.N		20:30 ~ 21:30 Back & Spine Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Basic Mana.N		

・休職可能レッスン
 ・クラスの定員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ください。
 ・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。

