

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/17 更新

pilatesK 川越店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2020/04/17 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 Basic Kiko.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance asami.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg asami.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiko.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.C	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotono.C		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotono.C	12:00 ~ 13:00 Basic Kiko.M	12:30 ~ 13:00 Waist Karin.N		12:00 ~ 13:00 Body Balance Mao.F	12:00 ~ 13:00 Advance Kiko.M		12:30 ~ 13:00 Waist Kotono.C		
13:30 ~ 14:30 Waist Kotono.C	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.C	14:30 ~ 15:30 Release & Strength asami.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kiko.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mao.F		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mao.F		
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg asami.T	16:30 ~ 17:30 Basic Karin.N		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mao.F	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mao.F		close		
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kotono.C			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mao.F	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kotono.C				
18:00 ~ 19:00 Body Balance Mao.F	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Advance Kiko.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.F
19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotono.C								19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.F	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mao.F
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mao.F								21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mao.F	21:00 ~ 22:00 Basic Kiko.M

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 川越店		【 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 Pre Basic Mao.F	10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiko.M	10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C	close	close	close	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Chizuru.S	12:30 ~ 13:30 Basic Kiko.M		12:00 ~ 13:00 Basic Kiko.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kotono.C				
13:30 ~ 14:30 Waist Kotono.C	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kotono.C		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.C					
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Kiko.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kiko.M		close	close				close
close	close							
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Chizuru.S			18:00 ~ 19:00 Waist Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mao.F				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Chizuru.S
close			19:30 ~ 20:30 Hip Punch Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Advance Kiko.M				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Chizuru.S
			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mao.F				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mao.F

・休館可能レッスン
 ・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立てしております。
 ・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。

