

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/12 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 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Aya.M	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Aya.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Aya.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic mai.M				
12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aya.M	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.y		12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.y		12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M				
13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Aya.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aya.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mio.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist mai.M				
15:00 ~ 16:00 Waist Aya.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Madoka.y	close		15:00 ~ 16:00 Basic Mio.M	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y		
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Madoka.y	close			17:30 ~ 18:30 Waist Mio.M	17:30 ~ 18:30 Basic Mio.M			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.M	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y		
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.M				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.M	21:00 ~ 22:00 Basic mai.M			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y		
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.M				close	close			close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aya.M	19:30 ~ 20:30 Waist Mio.M
21:00 ~ 22:00 Basic mai.M										21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Madoka.y

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野 【 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 & Leg mai.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Aya.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Mio.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mio.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mio.M																		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mai.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aya.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Madoka.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y																		
13:30 ~ 14:30 Basic mai.M	14:30 ~ 15:30 Waist Aya.M		13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mio.M																
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y	16:30 ~ 17:30 Basic mai.M		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y	15:00 ~ 16:00 Basic Madoka.y													
17:30 ~ 18:30 Shape up waist mai.M	close										close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Mio.M	close									
close															close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aya.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.M	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Aya.M	
																					19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.M	21:00 ~ 22:00 Basic mai.M	19:30 ~ 20:30 Basic mai.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Aya.M	19:30 ~ 20:30 Basic mai.M
																					21:00 ~ 22:00 Basic mai.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Aya.M	21:00 ~ 22:00 Waist Mio.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aya.M	

🟢: 体験可能レッスン  
 ・クラスの種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週間前迄にお願いしております。  
 ・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。

