

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY福井 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/04/05 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kyoka.M	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Noa.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn haruka.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kyoka.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Noa.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuu.O	
12:00 ~ 13:30 jump to burn haruka.T		12:00 ~ 13:30 Waist haruka.T	12:00 ~ 13:30 Basic Yuu.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm haruka.T		12:00 ~ 13:30 Basic Yuu.O	12:30 ~ 13:30 Waist Sachi	
close		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Noa.M	13:30 ~ 14:30 Waist haruka.T	14:30 ~ 15:30 Body Balance Noa.M		close	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Noa.M	close
		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Yuu.O			16:30 ~ 17:30 Waist haruka.T	
				close			17:30 ~ 18:30 Release&Strength haruka.T	
							close	
18:00 ~ 19:00 Basic Yuu.O		18:00 ~ 19:00 Body Balance Noa.M	18:00 ~ 19:00 Basic Yuu.O	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic Sachi	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Noa.M
19:30 ~ 20:30 Back&Arm Noa.M		19:30 ~ 20:30 Basic Yuu.O	19:30 ~ 20:30 Release&Strength haruka.T				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Noa.M	19:30 ~ 20:30 Basic Yuu.O
21:00 ~ 22:00 Basic Yuu.O		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Noa.M	21:00 ~ 22:00 Basic Yuu.O				21:00 ~ 22:00 Waist Sachi	21:00 ~ 22:00 Body Balance Noa.M

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY福井 【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuu.O	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kyoka.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuu.O	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Kyoka.M	10:30 ~ 11:30 Waist Shio.K	close		
	12:00 ~ 13:30 Hip&Leg Noa.M	12:00 ~ 13:30 Release&Strength haruka.T	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Kyoka.M		12:00 ~ 13:30 Basic Yuu.O	12:00 ~ 13:30 jump to burn Kyoka.M			
	13:30 ~ 14:30 Basic Yuu.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kyoka.M	14:30 ~ 15:30 Basic Yuu.O		13:30 ~ 14:30 Waist Kyoka.M	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Shio.K			
	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Yuu.O		16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Kyoka.M	15:00 ~ 16:00 Basic Yuu.O		15:00 ~ 16:00 Basic Yuu.O	
			close		17:30 ~ 18:30 Basic Kyoka.M	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Shio.K		17:30 ~ 18:30 Back&Arm Kyoka.M	
					close	close			
	18:00 ~ 19:00 jump to burn haruka.T	18:00 ~ 19:00 Waist Kyoka.M	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Waist Kyoka.M
	19:30 ~ 20:30 Waist Kyoka.M	19:30 ~ 20:30 Back&Arm haruka.T							19:30 ~ 20:30 Basic Yuu.O
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic haruka.T	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Kyoka.M							21:00 ~ 22:00 jump to burn Kyoka.M

・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随時キャンセルとなります。
 ※随時キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24				
金	土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kyoka.M	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm haruka.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kyoka.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Noa.M	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn haruka.T				
12:00 ~ 13:00 Waist Yuu.O	12:00 ~ 13:00 jump to burn haruka.T	12:30 ~ 13:00 Basic Noa.M		12:00 ~ 13:00 Basic Yuu.O	12:30 ~ 13:00 Hip&Leg Noa.M		12:00 ~ 13:00 Basic Noa.M				
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kyoka.M	13:30 ~ 14:30 Waist Yuu.O	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning haruka.T		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kyoka.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Release&Strength haruka.T			
18:00 ~ 19:00 Release&Strength haruka.T	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Noa.M	16:30 ~ 17:30 Body Balance Noa.M		18:00 ~ 19:00 Back&Arm haruka.T				18:00 ~ 19:00 Waist haruka.T	18:00 ~ 19:00 Basic Yuu.O	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Noa.M	
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm haruka.T	close						19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Noa.M	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kyoka.M	19:30 ~ 20:30 Waist haruka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Yuu.O
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Noa.M							21:00 ~ 22:00 Back&Arm haruka.T	21:00 ~ 22:00 Release&Strength haruka.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn haruka.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm haruka.T
21:00 ~ 22:00 Back&Arm haruka.T	close			18:00 ~ 19:00 Body Balance Noa.M					19:30 ~ 20:30 Waist Kyoka.M	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kyoka.M	21:00 ~ 22:00 Body Balance Noa.M
17:30 ~ 18:30 Waist haruka.T											
								18:00 ~ 19:00 Body Balance Noa.M			
17:30 ~ 18:30 Waist haruka.T	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Kyoka.M										
				18:00 ~ 19:00 Body Balance Noa.M				19:30 ~ 20:30 Waist Kyoka.M	21:00 ~ 22:00 Basic Noa.M		

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Waist Kyoka.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuu.O	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength haruka.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm haruka.T	close		
12:00 ~ 13:00 Body Balance Noa.M	12:30 ~ 13:00 jump to burn Kyoka.M		12:00 ~ 13:00 Waist Yuu.O	12:00 ~ 13:00 Waist Kyoka.M			
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kyoka.M	14:30 ~ 15:30 Waist Yuu.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn haruka.T	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning haruka.T			
15:00 ~ 16:00 Back&Arm Noa.M	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Kyoka.M		15:00 ~ 16:00 Basic Noa.M	close			
17:30 ~ 18:30 Waist haruka.T	close		17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Kyoka.M				
						18:00 ~ 19:00 Body Balance Noa.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kyoka.M
21:00 ~ 22:00 Basic Noa.M			21:00 ~ 22:00 Body Balance Noa.M				

・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週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは前日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。