

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/19 更新

pilatesK 福岡天神店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2020/04/19 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 & Spine sakura.I	10:30 ~ 11:30 Basic rico.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sakura.I	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic kia	10:30 ~ 11:30 Basic rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sakura.I		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kia	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sakura.I	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Rena.T		12:00 ~ 13:00 Waist rico.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Rena.T		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.T		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm sakura.I	13:30 ~ 14:30 Release & Strength rico.S	14:30 ~ 15:30 Back & Spine sakura.I		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio kia	13:30 ~ 14:30 Shape up waist kia		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg rico.S		
close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist kia	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rena.T		close	15:00 ~ 16:00 Basic rico.S		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg rico.S	close	close
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg sakura.I	close			17:30 ~ 18:30 Back & Arm kia		17:30 ~ 18:30 jump to burn Rena.T		
	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.T				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rena.T		18:00 ~ 19:00 Waist rico.S		
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio kia	close	close		close	close		close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rico.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn marin
21:00 ~ 22:00 Waist Rena.T								21:00 ~ 22:00 Waist Rena.T	21:00 ~ 22:00 Release & Strength rico.S

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 福岡天神店		【 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 Waist Rena.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kia	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rena.T	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rena.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kia	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sakura.I									
12:00 ~ 13:00 Shape up waist kia	12:00 ~ 13:00 Basic rico.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio marin	12:30 ~ 13:00 Back & Spine sakura.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sakura.I	12:00 ~ 13:00 Waist Rena.T									
13:30 ~ 14:30 jump to burn marin	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre kia		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg marin	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic kia	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sakura.I							
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg sakura.I	16:30 ~ 17:30 Waist rico.S		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Rena.T	close				
17:30 ~ 18:30 Pre Basic kia	close			close		close	close				close		17:30 ~ 18:30 Back & Spine sakura.I			
close			close					close	close	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist kia	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rico.S	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rico.S
													19:30 ~ 20:30 Basic rico.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn kia	19:30 ~ 20:30 Release & Strength rico.S	19:30 ~ 20:30 Waist Rena.T
													21:00 ~ 22:00 Back & Arm kia	21:00 ~ 22:00 Waist rico.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.T	21:00 ~ 22:00 Basic rico.S
													close	close	close	close
19:30 ~ 20:30 Basic rico.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn kia		19:30 ~ 20:30 Release & Strength rico.S	19:30 ~ 20:30 Waist Rena.T												
close	close		close	close		close	close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm kia	21:00 ~ 22:00 Waist rico.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.T	21:00 ~ 22:00 Basic rico.S					

・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週間前までお問い合わせしております。  
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切ったキャンセルは随時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 Basic rico.S	10:30 ~ 11:30 Waist Rena.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio rico.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sakura.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rena.T
		12:00 ~ 13:00 jump to burn marin	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Rena.T		12:00 ~ 13:00 Shape up waist kia	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rena.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm sakura.I
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio marin	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength rico.S	13:30 ~ 14:30 Back & Spine sakura.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Rena.T
		15:00 ~ 16:00 Waist Rena.T			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg sakura.I		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rico.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm marin		18:00 ~ 19:00 Shape up waist kia	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rena.T	close
		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning kia	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio marin		19:30 ~ 20:30 Basic rico.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kia	
		21:00 ~ 22:00 Shape up waist kia	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rico.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm kia	21:00 ~ 22:00 Waist Rena.T	
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm sakura.I					

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 Waist rico.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kia	10:30 ~ 11:30 Waist rico.S	10:30 ~ 11:30 Basic rico.S			
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rena.T			12:00 ~ 13:00 Waist rico.S	12:00 ~ 13:00 Basic Rena.T	12:30 ~ 13:30 Release&Strength kia			
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sakura.I			14:00 ~ 15:00 Back & Arm sakura.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre kia	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio marin	14:30 ~ 15:30 Back & Spine sakura.I		
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio kia			15:30 ~ 16:30 Basic kia	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn marin	16:30 ~ 17:30 Shape up waist kia		
	17:30 ~ 18:30 Basic kanna.S			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sakura.I		18:00 ~ 19:00 Back & Arm sakura.I	18:00 ~ 19:00 Back & Spine sakura.I		
	close			close	19:30 ~ 20:30 Waist kia	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rena.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kanna.S	close	close
					21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine sakura.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sakura.I		

・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に引当り制限されます。