

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/14 更新

pilatesK 茨木店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2020/04/14 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 Hip & Leg Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Luca	10:30 ~ 11:30 Waist Himeno.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MUTSUKI.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Luca		10:30 ~ 11:30 jump to burn kaho.O	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic kaho.O	12:00 ~ 13:00 Waist Himeno.k	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Nanami.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanami.M	12:00 ~ 13:00 Waist Himeno.k		12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.k	
13:30 ~ 14:30 Basic Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic kaho.O	14:30 ~ 15:30 Basic Himeno.k		13:30 ~ 14:30 Pre Basic kaho.O	13:30 ~ 14:30 Body Balance kaho.O		13:30 ~ 14:30 Body Balance kaho.O	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm MUTSUKI.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nanami.M		15:00 ~ 16:00 Waist Himeno.k	15:00 ~ 16:00 Back & Arm MUTSUKI.K		close	
	16:30 ~ 17:30 Release & Strength kaho.O			16:30 ~ 17:30 jump to burn kaho.O	16:30 ~ 17:30 Basic Nanami.M			
	18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.M			18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.k	18:00 ~ 19:00 Release & Strength kaho.O			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Luca						18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Luca	
19:30 ~ 20:30 Back & Arm MUTSUKI.K						19:30 ~ 20:30 Back & Arm MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Waist Himeno.k	
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Luca						21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanami.M	21:00 ~ 22:00 Basic Luca	

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 茨木店		【 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 Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Maho.F	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Waist Himeno.k		10:30 ~ 11:30 Basic Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Luca
12:00 ~ 13:00 Back & Arm MUTSUKI.K	12:30 ~ 13:30 Basic Nanami.M		12:00 ~ 13:00 Waist Himeno.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanami.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MUTSUKI.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanami.M
13:30 ~ 14:30 Release & Strength kaho.O	14:30 ~ 15:30 jump to burn Maho.F		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.k		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MUTSUKI.K
15:00 ~ 16:00 Basic Himeno.k	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Nanami.M						15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Luca
16:30 ~ 17:30 Body Balance kaho.O							16:30 ~ 17:30 Back & Arm MUTSUKI.K
18:00 ~ 19:00 Back & Arm MUTSUKI.K							18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.M
				18:00 ~ 19:00 Hip Punch Luca	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Luca	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Luca	18:00 ~ 19:00 Basic kaho.O
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Basic kaho.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn kaho.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Himeno.k
				21:00 ~ 22:00 jump to burn Luca	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MUTSUKI.K	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Luca	21:00 ~ 22:00 Body Balance kaho.O

・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。

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 Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Luca		10:30 ~ 11:30 Waist Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Luca	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MUTSUKI.K	
		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Luca	12:00 ~ 13:00 Back&Arm MUTSUKI.K		12:00 ~ 13:00 Basic Luca	12:00 ~ 13:00 Back&Arm MUTSUKI.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic kaho.O	
		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Himeno.k	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Luca		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Himeno.k	13:30 ~ 14:30 Basic kaho.O	14:30 ~ 15:30 Back&Arm MUTSUKI.K	
							15:00 ~ 16:00 jump to burn Luca	16:30 ~ 17:30 Waist kaho.O
							16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	
							18:00 ~ 19:00 Body Balance kaho.O	
				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.k	18:00 ~ 19:00 Back&Arm MUTSUKI.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic kaho.O	
				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Luca	19:30 ~ 20:30 Back&Arm MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanami.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Nanami.M	
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanami.M	21:00 ~ 22:00 Waist Himeno.k	21:00 ~ 22:00 Basic Nanami.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn kaho.O	

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 jump to burn kaho.O			10:30 ~ 11:30 Basic Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Waist Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Luca	
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm MUTSUKI.K			12:00 ~ 13:00 Waist Himeno.k	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Luca	12:30 ~ 13:30 jump to burn kaho.O	
	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Luca			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Body Balance kaho.O	14:30 ~ 15:30 Basic Himeno.k	
	15:00 ~ 16:00 Pre Basic kaho.O	14:00 ~ 15:00 Hip & Leg Luca			15:00 ~ 16:00 Basic Himeno.k	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	
		15:30 ~ 16:30 Back&Arm MUTSUKI.K				16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Luca	
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MUTSUKI.K					18:00 ~ 19:00 Pre Basic kaho.O	
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Basic Luca	18:00 ~ 19:00 Back&Arm MUTSUKI.K			
		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Luca	19:30 ~ 20:30 Body Balance kaho.O	19:30 ~ 20:30 Basic kaho.O			
		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nanami.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Luca	21:00 ~ 22:00 Release&Strength kaho.O			

・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週間前までにお申し付けください。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは可能となります。  
 ※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制限されます。