

pilatesK 久留米 【 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 Hip & Leg Mizuho.U	10:30 ~ 11:30 jump to burn misaki.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuho.U	close	10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ruka.I	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn misaki.h	
12:00 ~ 13:00 Body Balance Ruka.I	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.U	12:30 ~ 13:30 Waist Honoka.I		12:00 ~ 13:00 Body Balance Ruka.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn misaki.h		12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.I	
13:30 ~ 14:30 Basic Mizuho.U	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ruka.I	14:30 ~ 15:30 Basic Mizuho.U		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuho.U	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.I		13:30 ~ 14:30 Basic Pre Basic misaki.h	
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mizuho.U	close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Ruka.I	15:00 ~ 16:00 Pre Basic misaki.h		close	
	close			16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.I				
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning misaki.h			17:30 ~ 18:30 Waist Honoka.I	17:30 ~ 18:30 Body Balance Ruka.I			
18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.I	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I	18:00 ~ 19:00 Body Balance Ruka.I
19:30 ~ 20:30 Pre Basic misaki.h							19:30 ~ 20:30 jump to burn Ruka.I	19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.I
21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.I							21:00 ~ 22:00 Waist Honoka.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ruka.I

pilatesK 久留米 【 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 Ruka.I	10:30 ~ 11:30 Pre Basic misaki.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ruka.I	10:30 ~ 11:30 Pre Basic misaki.h	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.U	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning misaki.h			
12:00 ~ 13:00 Back & Arm misaki.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuho.U		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuho.U	12:30 ~ 13:30 Waist Ruka.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning misaki.h	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.I			
13:30 ~ 14:30 Body Balance Ruka.I	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning misaki.h		13:30 ~ 14:30 Body Balance Ruka.I	13:30 ~ 14:30 Pre Basic misaki.h		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuho.U	13:30 ~ 14:30 Pre Basic misaki.h			
15:00 ~ 16:00 Pre Basic misaki.h	16:30 ~ 17:30 Basic Mizuho.U		15:00 ~ 16:00 Waist Honoka.I	close		close	close	17:30 ~ 18:30 Basic Honoka.I		
17:30 ~ 18:30 jump to burn misaki.h	close		18:00 ~ 19:00 jump to burn misaki.h					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuho.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ruka.I	18:00 ~ 19:00 Basic Ruka.I
close			19:30 ~ 20:30 Basic Mizuho.U					19:30 ~ 20:30 jump to burn misaki.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mizuho.U	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ruka.I
			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning misaki.h	21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.U		21:00 ~ 22:00 Body Balance Ruka.I	21:00 ~ 22:00 Waist Honoka.I			

・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 Mizuho.U	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.I	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Ruka.I	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.I	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mizuho.U	
		12:00 ~ 13:00 Back&Arm イントラ未確定	12:30 ~ 13:30 Pre Basic misaki.h		12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.I	12:00 ~ 13:00 Pre Basic misaki.h	12:30 ~ 13:30 Body Balance Ruka.I	
		13:30 ~ 14:30 jump to burn イントラ未確定	close		13:30 ~ 14:30 Body Balance Ruka.I	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Ruka.I	14:30 ~ 15:30 Basic Mizuho.U	
		15:00 ~ 16:00 Basic Honoka.I			16:30 ~ 17:30 Back&Arm Ruka.I			
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Ruka.I			close			
		18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.I				18:00 ~ 19:00 Basic Mizuho.U	18:00 ~ 19:00 jump to burn misaki.h	18:00 ~ 19:00 Pre Basic misaki.h
		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mizuho.U				19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning misaki.h	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuho.U	19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.I
		21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.I				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Mizuho.U	21:00 ~ 22:00 Pre Basic misaki.h	21:00 ~ 22:00 jump to burn misaki.h

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 Honoka.I	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mizuho.U	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning misaki.h	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.U	10:30 ~ 11:30 Pre Basic misaki.h
	12:00 ~ 13:00 jump to burn misaki.h	12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.I		12:00 ~ 13:00 Waist Ruka.I	12:00 ~ 13:00 Back&Arm misaki.h	12:30 ~ 13:30 Basic Honoka.I
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Mizuho.U	13:30 ~ 14:30 Body Balance Ruka.I		13:30 ~ 14:30 Pre Basic misaki.h	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Ruka.I
	15:00 ~ 16:00 Basic Honoka.I	15:00 ~ 16:00 Waist Honoka.I		15:30 ~ 16:30 Hip&Leg Mizuho.U	close	16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.I
	17:30 ~ 18:30 Basic Mizuho.U	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Mizuho.U		17:30 ~ 18:30 Basic Honoka.I		
	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Ruka.I		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Mizuho.U
				19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.I		19:30 ~ 20:30 Body Balance Ruka.I
				21:00 ~ 22:00 jump to burn Ruka.I		21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.U

・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込みをお願いします。
 ・レッスン開始時間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が1回に制限されます。