

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

2026/05/10 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 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Aya.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Momoka.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 Momoka.m		12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M	12:00 ~ 13:00 Basic Aya.M		12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M
13:30 ~ 14:30 Basic mai.M	13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.N	14:30 ~ 15:30 Waist Mako.K		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 Mako.K			15:00 ~ 16:00 Basic Mio.M	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Aya.M		
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Haruna.N				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 Back & Arm mai.M
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.M							19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aya.M
21:00 ~ 22:00 Basic Aya.M							21:00 ~ 22:00 Basic Aya.M

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 未定	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 Nami	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mai.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aya.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MUTSUKI		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MUTSUKI	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MUTSUKI	
13:30 ~ 14:30 Basic mai.M	14:30 ~ 15:30 Waist Aya.M		13:30 ~ 14:30 Basic Aya.M			13:30 ~ 14:30 Basic Mio.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mio.M	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nami	16:30 ~ 17:30 Basic mai.M						15:00 ~ 16:00 Back & Arm MUTSUKI	
17:30 ~ 18:30 Shape up waist mai.M							17:30 ~ 18:30 Waist Mio.M	
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.M		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aya.M	18:00 ~ 19:00 Basic mai.M	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Aya.M
				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.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 MUTSUKI		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Aya.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.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。

