

pilatesK 筑業野店 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2024/05/05 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 jump to burn Rion.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance rena.H	10:30 ~ 11:30 Waist nagi.k	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rion.S	10:30 ~ 11:30 Waist ayaka.h	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance rena.H	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rena.H	12:00 ~ 13:00 Waist nagi.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rena.H		12:00 ~ 13:00 Waist ayaka.h	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rion.S		12:30 ~ 13:30 Waist ayaka.h	
13:30 ~ 14:30 Body Balance rena.H	13:30 ~ 14:30 Basic rena.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm nagi.k		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rion.S	14:30 ~ 15:30 Basic ayaka.h		14:30 ~ 15:30 Basic rena.H	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm nagi.k	16:30 ~ 17:30 Basic rena.H		15:00 ~ 16:00 Basic ayaka.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rion.S		close	
	close	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rion.S	17:30 ~ 18:30 Basic ayaka.h			
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg rena.H			close	18:00 ~ 19:00 Basic ayaka.h			18:00 ~ 19:00 Waist nagi.k
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rion.S	close	close			close		close	19:30 ~ 20:30 Basic Rion.S
21:00 ~ 22:00 Waist ayaka.h				21:00 ~ 22:00 Back & Arm nagi.k				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rion.S

pilatesK 筑業野店 【 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 Basic ayaka.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist ayaka.h	10:30 ~ 11:30 Basic ayaka.h	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rena.H	10:30 ~ 11:30 Waist ayaka.h				
12:00 ~ 13:00 Back & Arm nagi.k	12:00 ~ 13:00 Waist ayaka.h		12:00 ~ 13:00 Basic ayaka.h	12:30 ~ 13:30 Waist nagi.k		12:00 ~ 13:00 Body Balance rena.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rena.H				
13:30 ~ 14:30 Body Balance rena.H	14:30 ~ 15:30 Basic ayaka.h		13:30 ~ 14:30 Back & Arm nagi.k	close		close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm nagi.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm nagi.k			
15:00 ~ 16:00 Waist ayaka.h	16:30 ~ 17:30 Body Balance rena.H		close				close	close	15:00 ~ 16:00 Basic ayaka.h	close	
close	close			close		close			close		17:30 ~ 18:30 Back & Arm nagi.k
			close				close	close		close	close
close	close		close	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Body Balance rena.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rena.H	19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.J	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rion.S
								21:00 ~ 22:00 jump to burn Rion.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance rena.H	21:00 ~ 22:00 Basic Misaki.J	21:00 ~ 22:00 Waist nagi.k

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 Release&Strength Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Back&Arm nagi.k	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance rena.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Misaki.J	
		12:00 ~ 13:00 Back&Arm nagi.k	12:30 ~ 13:30 Basic rena.H		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misaki.J	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Misaki.J	12:30 ~ 13:30 Basic ayaka.h	
		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Misaki.J	close		close	14:30 ~ 15:30 Back&Arm nagi.k	13:30 ~ 14:30 Waist nagi.k	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Misaki.J
		15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Misaki.J				16:30 ~ 17:30 Back&Arm nagi.k		
		18:00 ~ 19:00 Basic rena.H	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Misaki.J		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rion.S	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Misaki.J	close	
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rion.S	19:30 ~ 20:30 Waist ayaka.h		19:30 ~ 20:30 Basic ayaka.h	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rion.S		
		21:00 ~ 22:00 Body Balance rena.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.J		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Rion.S	21:00 ~ 22:00 Basic ayaka.h		

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31		
月	火	水	木	金	土	日		
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Rion.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm nagi.k	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Rion.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance rena.H	
		12:00 ~ 13:00 Waist nagi.k	12:30 ~ 13:30 Back&Arm nagi.k		12:00 ~ 13:00 Waist nagi.k	12:00 ~ 13:00 Waist ayaka.h	12:30 ~ 13:30 Back&Arm nagi.k	
		13:30 ~ 14:30 Back&Arm nagi.k	close		close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Rion.S	13:30 ~ 14:30 Back&Arm nagi.k	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg rena.H
		15:00 ~ 16:00 Basic ayaka.h				16:30 ~ 17:30 Waist nagi.k		
		18:00 ~ 19:00 Body Balance rena.H	18:00 ~ 19:00 Basic ayaka.h		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg rena.H	18:00 ~ 19:00 Basic ayaka.h	close	
		19:30 ~ 20:30 Waist ayaka.h	19:30 ~ 20:30 Body Balance rena.H		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rion.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance rena.H		
		21:00 ~ 22:00 Basic rena.H	21:00 ~ 22:00 Waist ayaka.h		21:00 ~ 22:00 Basic rena.H	21:00 ~ 22:00 Waist ayaka.h		

・体験可能レッスン
 ・クラスの遅刻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週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時刻1時間前までの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1回に制限されます。