

pilatesK 和光市店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2020/04/20 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 Ai.I	10:30 ~ 11:30 Basic suzu.i	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yumiko.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Aino.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm halu.a	12:00 ~ 13:00 Back & Arm halu.a	12:00 ~ 13:00 Body Balance suzu.i	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I		12:00 ~ 13:00 jump to burn YUNA.S	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ai.I	13:30 ~ 14:30 Waist suzu.i	14:30 ~ 15:30 Basic YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aino.H	13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	13:30 ~ 14:30 Waist Yumiko.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm halu.a	
close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Yumiko.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm halu.a	15:00 ~ 16:00 Back & Arm halu.a	15:00 ~ 16:00 Waist suzu.i	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Ai.I		close	
	17:30 ~ 18:30 Body Balance suzu.i	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Aino.H	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre suzu.i	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Yumiko.K			
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre suzu.i		18:00 ~ 19:00 Body Balance suzu.i	18:00 ~ 19:00 Shape up waist YUNA.S				
19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch YUNA.S		19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I					
21:00 ~ 22:00 Basic suzu.i	21:00 ~ 22:00 Basic suzu.i		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.I					

pilatesK 和光市店		【 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 Pilates Barre Yumiko.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yumiko.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	close	close	close	
12:00 ~ 13:00 Body Balance suzu.i	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ai.I		12:00 ~ 13:00 Basic suzu.i	12:30 ~ 13:30 Shape up waist YUNA.S				
13:30 ~ 14:30 jump to burn Yumiko.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist YUNA.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn Yumiko.K					
15:00 ~ 16:00 Waist suzu.i	16:30 ~ 17:30 Basic Ai.I		18:00 ~ 19:00 Shape up waist YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre suzu.i				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aino.H
17:30 ~ 18:30 Basic suzu.i	close		19:30 ~ 20:30 Body Balance suzu.i	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Ai.I				19:30 ~ 20:30 Shape up waist YUNA.S
close			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Waist suzu.i				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning YUNA.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週間前までにお申ししております。
 ・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。

