

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/12 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Waist	Beauty Conditioning	Pre Basic		Waist	jump to burn
Kiho.H		Airi.F	Airi.F	Kia		Airi.F	Kia
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm		Back&Arm	Beauty Conditioning
Airi.F		Kiho.H	Kia	未定1		未定1	Airi.F
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Pre Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning		Basic	
		Airi.F	未定1	Kia		Airi.F	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	jump to burn		Back&Arm				
Kia	未定1						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Beauty Conditioning	Back&Arm	Basic			Hip&Leg	Back&Arm	
Kia	未定1	Kiho.H			Kia	未定1	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pre Basic	jump to burn	Back&Arm			close	Back&Arm	Pilates Barre
Airi.F	Kia	未定1	close	未定1	Kia		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip&Leg	Pre Basic	Hip&Leg	close	Pre Basic	Back&Arm		
Kia	Kia	Kiho.H		Kia	未定1		

pilatesK

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Hip&Leg	Beauty Conditioning		jump to burn	Beauty Conditioning	
	Kiho.H	Kiho.H	Airi.F		Airi.F	Airi.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pilates Barre	Beauty Conditioning	Basic		Basic	Back&Arm	
	Kia	Kia	Kiho.H		Kiho.H	未定1	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Hip&Leg	Basic	jump to burn		Hip&Leg		
	Kia	Kiho.H	Airi.F		Kiho.H		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
Waist		Hip&Leg					
Kia	Kiho.H						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pre Basic	Back&Arm			Beauty Conditioning	Basic	Hip&Leg	
Airi.F	未定1			Kia	Kiho.H	Kiho.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back&Arm	jump to burn			close	Pilates Barre	Back&Arm	Waist
未定1	Airi.F	close	Kia	未定1	Ayu.N		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Beauty Conditioning	Waist	close	Back&Arm	Hip&Leg	Basic		
Airi.F	Airi.F		未定1	Kiho.H	Ayu.N		

:体験可能レッスン

・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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。

pilatesK

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定1	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Airi.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定1	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kia	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定1	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.H			
12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定1	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Kia		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定1	12:30 ~ 13:30 Waist Airi.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定1			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定1	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Airi.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未定1		13:30 ~ 14:30 jump to burn Kia	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.H		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未定1	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Kia		17:30 ~ 18:30 Waist Airi.F						
	17:30 ~ 18:30 Waist Airi.F	close		19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.H				17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H	17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H	
	close			close				19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning Kia	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kiho.H	19:00 ~ 20:00 jump to burn Airi.F
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.H								20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定1	20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning Airi.F

pilatesK

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31				
土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定1	10:30 ~ 11:30 Basic 未定2	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kia	10:30 ~ 11:30 Basic 未定2	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定2				
12:00 ~ 13:00 Basic 未定2	12:30 ~ 13:30 jump to burn Airi.F		12:00 ~ 13:00 Basic 未定2	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Airi.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiho.H				
13:30 ~ 14:30 Waist Airi.F	14:30 ~ 15:30 Basic 未定2		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kia	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic 未定2			
close	close		close				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定1	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.H	17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Airi.F
							19:00 ~ 20:00 Basic 未定2	19:00 ~ 20:00 Waist Airi.F	19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning Airi.F	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kiho.H
							20:30 ~ 21:30 Back & Arm 未定1	20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.H	20:30 ~ 21:30 jump to burn Airi.F

・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは無料となります。
 ※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。