

pilatesK ゆめタウン光の森		【 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	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	
Basic 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	
haruca.K	haruca.K		Iori.M	Miu.F		haruca.K	
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	
Beauty Conditioning 🏊	jump to burn		Pilates Barre	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
Miu.F	Ririka.M		Ririka.M	haruca.K		Iori.M	
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	close		13:30 ～ 14:30	
Waist 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊			Body Balance	
haruca.K	haruca.K		Iori.M				Miu.F
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		close				
Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊						
Miu.F	Ririka.M						
close	close					close	close
17:30 ～ 18:30							
Body Balance							
Miu.F							
close			close			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
			Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Body Balance	Pilates Workout	
			haruca.K	Iori.M	Miu.F	Ririka.M	
			19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	
			Hip & Leg 🏊	jump to burn	Basic 🏊	Waist 🏊	
			Ririka.M	Ririka.M	haruca.K	haruca.K	
	21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00		
	Basic 🏊		Release&Strength	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊		
	haruca.K		Ririka.M	haruca.K	Miu.F		

📌：休館可能レッスン
 ・クラスの曜日から日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週間前までにお願ひしております。
 ・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いたします。
 ※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回に削減されます。