

pilatesK センター北店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/14 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 Waist Lico.O	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Minami	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定レッスン	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Minami	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Minami		
12:30 ~ 13:30 jump to burn Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未確定レッスン	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Minami		12:00 ~ 13:00 Back&Spine Minami	12:30 ~ 13:30 Waist Lico.O		
close		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Minami	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定レッスン	14:30 ~ 15:30 jump to burn Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Waist Lico.O	close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist インストラクター未確定レッスン
		15:00 ~ 16:00 Body Balance Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Minami	close		19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定レッスン		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Nozomi.K	
		17:30 ~ 18:30 Back&Arm Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K			21:00 ~ 22:00 Body Balance Nozomi.K			
		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Minami	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami			18:00 ~ 19:00 Back&Spine Minami		19:30 ~ 20:30 Basic Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K
		19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定レッスン	19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O			19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Minami		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Minami	21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O
		21:00 ~ 22:00 Back&Spine Minami	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Minami			21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O			

pilatesK センター北店 【 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 Basic インストラクター未確定レッスン	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Waist Minami	close	10:30 ~ 11:30 Waist Lico.O	10:30 ~ 11:30 Waist Lico.O	close							
	12:00 ~ 13:00 Waist Lico.O	12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未確定レッスン	12:30 ~ 13:30 Body Balance Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Minami								
	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定レッスン	13:30 ~ 14:30 Waist Lico.O	14:30 ~ 15:30 Basic インストラクター未確定レッスン		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Nozomi.K	close		close						
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Minami	close		close									
	17:30 ~ 18:30 Basic インストラクター未確定レッスン	close							close					
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Minami									18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic インストラクター未確定レッスン		
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Minami									19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定レッスン	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K
	21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O									21:00 ~ 22:00 Back&Spine Minami		21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未確定レッスン	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未確定レッスン

・休館可能レッスン
 ・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 センター北店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール					2026/06/14 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 Shape up waist Minami	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定レッスン	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Minami	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Minami	close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定レッスン		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg インストラクター未確定レッスン	12:00 ~ 13:00 Waist Lico.O	12:30 ~ 13:30 Basic インストラクター未確定レッスン		12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未確定レッスン	12:30 ~ 13:30 Basic インストラクター未確定レッスン		12:00 ~ 13:00 jump to burn Nozomi.K		
13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Minami	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Minami	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nozomi.K		
close	15:00 ~ 16:00 Waist Lico.O	16:30 ~ 17:30 Basic インストラクター未確定レッスン		close			close	close	
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K	close							
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Minami	close			close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nozomi.K		18:00 ~ 19:00 Waist Lico.O	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Minami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lico.O
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nozomi.K					19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O		19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Minami	19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定レッスン
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K		21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nozomi.K		21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未確定レッスン	21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O	

pilatesK センター北店		【 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 Shape up waist Minami	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Lico.O	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Waist Lico.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Lico.O		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Minami		12:00 ~ 13:00 Waist Lico.O	12:30 ~ 13:30 jump to burn Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未確定レッスン		
13:30 ~ 14:30 Waist Lico.O	14:30 ~ 15:30 Waist Lico.O		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nozomi.K	close		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Lico.O	
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Minami		close				close	close
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Minami	close							
close			close	18:00 ~ 19:00 Basic インストラクター未確定レッスン		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Minami	18:00 ~ 19:00 Waist Lico.O	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Minami
				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Minami		19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定レッスン	19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定レッスン	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami
	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Minami			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Minami		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Lico.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nozomi.K	

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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ご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時間前まで全てのキャンセルは有料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。