

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/14 更新

pilatesK		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール					
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 Beauty Conditioning Miki.k	10:30 ~ 11:30 Basic Yume.K	10:30 ~ 11:30 Waist karen.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rina.A	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yoshino.T	10:30 ~ 11:30 Waist Yume.K
12:00 ~ 13:00 Waist Yume.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.A	12:00 ~ 13:00 Basic Yume.K	12:00 ~ 13:00 Waist Yume.K	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Miki.k		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Rina.A	12:00 ~ 13:00 Basic karen.M
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Miki.k	13:30 ~ 14:30 Waist Yume.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg karen.M	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Miki.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yoshino.T		13:30 ~ 14:30 Waist Yume.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Rina.A	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Miki.k			
			16:30 ~ 17:30 Pre Basic Miki.k				
			18:00 ~ 19:00 Basic Yume.K				
18:00 ~ 19:00 Basic karen.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg karen.M	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Miki.k				18:00 ~ 19:00 Release & Strength karen.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yoshino.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yoshino.T	19:30 ~ 20:30 Release & Strength karen.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Rina.A				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg karen.M	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Miki.k
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg karen.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yoshino.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Miki.k				21:00 ~ 22:00 Basic Yume.K	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Miki.k

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

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
10:30 ~ 11:30 Body Balance Miki.k	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miki.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yoshino.T	10:30 ~ 11:30 Basic Yume.K	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Miki.k	10:30 ~ 11:30 Basic Yume.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yoshino.T
12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Miki.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miki.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.A	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Yoshino.T		12:00 ~ 13:00 Waist Yume.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Rina.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg karen.M
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg karen.M	13:30 ~ 14:30 Waist Yume.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Miki.k	14:30 ~ 15:30 Body Balance Miki.k		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Miki.k	13:30 ~ 14:30 Waist Yume.K	13:30 ~ 14:30 Release & Strength karen.M
		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Rina.A	16:30 ~ 17:30 Waist Yume.K				
		16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Miki.k					
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yoshino.T					
18:00 ~ 19:00 Basic karen.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rina.A				18:00 ~ 19:00 Basic karen.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.A	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Miki.k
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yoshino.T	19:30 ~ 20:30 Basic karen.M				19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yoshino.T	19:30 ~ 20:30 Waist Yume.K
21:00 ~ 22:00 Release & Strength karen.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.A				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg karen.M	21:00 ~ 22:00 Waist Rina.A	21:00 ~ 22:00 Basic Yume.K

・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

2026/06/14 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 Body Balance Miki.k	10:30 ~ 11:30 Basic Yume.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic karen.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yoshino.T	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Miki.k	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miki.k	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.A	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rina.A		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Yoshino.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Rina.A	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miki.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.A	
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yoshino.T	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Miki.k	14:30 ~ 15:30 Waist Yume.K		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg karen.M	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miki.k	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yoshino.T	13:30 ~ 14:30 Basic Yume.K	
	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Yoshino.T	16:30 ~ 17:30 Basic Yume.K						
	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg karen.M							
	18:00 ~ 19:00 Release&Strength karen.M							
18:00 ~ 19:00 Basic karen.M					18:00 ~ 19:00 Waist Rina.A	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg karen.M	18:00 ~ 19:00 Basic Yume.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Miki.k
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg karen.M					19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yoshino.T	19:30 ~ 20:30 Waist Yume.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Miki.k	19:30 ~ 20:30 Basic Yume.K
21:00 ~ 22:00 Waist Rina.A					21:00 ~ 22:00 Back&Arm Rina.A	21:00 ~ 22:00 Basic Yume.K	21:00 ~ 22:00 Waist Yume.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Miki.k

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 Hip&Leg karen.M	10:30 ~ 11:30 Basic karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg karen.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miki.k	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yoshino.T	10:30 ~ 11:30 Waist Yume.K	
12:00 ~ 13:00 Basic Yume.K	12:30 ~ 13:30 Body Balance Miki.k		12:00 ~ 13:00 Basic Yume.K	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Yoshino.T	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg karen.M	12:00 ~ 13:00 Basic Yume.K	
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yoshino.T	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg karen.M		13:30 ~ 14:30 Waist Yume.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Miki.k	13:30 ~ 14:30 Basic karen.M	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Miki.k	
15:00 ~ 16:00 Waist Yume.K	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Miki.k						
16:30 ~ 17:30 Release&Strength karen.M							
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yoshino.T							
				18:00 ~ 19:00 Back&Arm Miki.k	18:00 ~ 19:00 Basic Yume.K	18:00 ~ 19:00 Waist Yume.K	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yoshino.T
				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Miki.k	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Miki.k	19:30 ~ 20:30 Basic Yume.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength karen.M
				21:00 ~ 22:00 Release&Strength karen.M	21:00 ~ 22:00 Waist Yume.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yoshino.T	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg karen.M

・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キャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは、キャンセル料となります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に引当り制限されます。