

pilatesK 上越

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/7/25 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Hip & Leg	Basic			Waist	Hip & Leg
Haruna.H		Nazu.Y	Rio.s			MOA.O	Nazu.Y
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Basic	Hip & Leg			Basic	Waist
Nazu.Y		Rio.s	Haruna.H			Haruna.H	MOA.O
	close		14:30 ~ 15:30				
			Waist				
			MOA.O				
			close				
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm				
			Rio.s				
			close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic	Waist				Beauty Conditioning	Back & Arm
MOA.O	Haruna.H	MOA.O				Nazu.Y	Haruna.H
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg	Waist	Back & Arm				Hip & Leg	Basic
Nazu.Y	Rio.s	Haruna.H				Haruna.H	Haruna.H

pilatesK 上越

【 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	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist	Hip & Leg			Back & Arm	Beauty Conditioning	
	MOA.O	Haruna.H			Haruna.H	Haruna.H	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Waist			Hip & Leg	Basic	
	Nazu.Y	MOA.O			Nazu.Y	Rio.s	
		14:30 ~ 15:30					
		Basic					
		Haruna.H					
		close					
		16:30 ~ 17:30					
		Beauty Conditioning					
		Nazu.Y					
		close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	close
Hip & Leg	Basic				Basic	Waist	Back & Arm
Haruna.H	Nazu.Y				Haruna.H	Rio.s	MOA.O
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Beauty Conditioning	Beauty Conditioning				Waist	Back & Arm	Basic
Nazu.Y	Haruna.H				Rio.s	MOA.O	Rio.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込みしております。
 ・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に 1回に制限されます。

pilatesK 上越

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/6/25 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 Basic Nazu.Y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MOA.O	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.s	10:30 ~ 11:30 Waist Rio.s	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MOA.O			
12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Haruna.H	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.s			12:30 ~ 13:30 Back&Arm Rio.s	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Nazu.Y		12:30 ~ 13:30 Basic Rio.s			
18:00 ~ 19:00 Waist MOA.O	14:30 ~ 15:30 Waist MOA.O			18:00 ~ 19:00 Waist MOA.O	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Nazu.Y		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Nazu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Nazu.Y		
	close								18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Nazu.Y	
	16:30 ~ 17:30 Basic Rio.s									18:00 ~ 19:00 Basic Nazu.Y
	close									
20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Haruna.H	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Nazu.Y			20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Nazu.Y	20:30 ~ 21:30 Waist MOA.O		20:30 ~ 21:30 Back&Arm MOA.O	20:30 ~ 21:30 Waist MOA.O		

pilatesK 上越

【 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 Waist MOA.O	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist MOA.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nazu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MOA.O			
12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Nazu.Y			12:30 ~ 13:30 Basic Nazu.Y	12:30 ~ 13:30 Back&Arm MOA.O		12:30 ~ 13:30 Waist Rio.s			
14:30 ~ 15:30 Back&Arm MOA.O			18:00 ~ 19:00 Back&Arm MOA.O	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.s		18:00 ~ 19:00 Waist MOA.O	18:00 ~ 19:00 Basic Nazu.Y		
close								18:00 ~ 19:00 Basic Nazu.Y	
16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Nazu.Y									18:00 ~ 19:00 Basic Rio.s
close									
20:30 ~ 21:30 Basic Rio.s			20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning Nazu.Y	20:30 ~ 21:30 Basic Rio.s		20:30 ~ 21:30 Back&Arm Rio.s			

：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。