

pilatesK

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/29 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	10:30 ~ 11:30
Body Balance Ami.J		Hip & Leg mao.F	Basic Seina.N	Waist Seina.N		Pre Basic Mizuki.O	Back & Spine mao.F
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 未定		Pilates Barre Mizuki.O	Body Balance Ami.J	Back & Arm 未定		Waist Seina.N	Pilates Barre Mizuki.O
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Back & Spine mao.F	Hip & Leg mao.F	Basic Seina.N		Pilates Workout Mizuki.O	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist Seina.N	Back & Spine mao.F			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 18:30			
			Back & Arm 未定	疑問解消無料アドバイス mao.F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic mao.F	Shape up waist Ami.J	Basic Seina.N				Basic mao.F	Waist Seina.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist Ami.J	Basic Seina.N	Pilates Workout Mizuki.O				Back & Arm 未定	Beauty Conditioning Ami.J
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn mao.F	Back & Arm 未定	Beauty Conditioning Ami.J				Hip & Leg mao.F	Back & Arm 未定

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	jump to burn mao.F	Back & Arm 未定	Basic Seina.N		Basic Seina.N	Pre Basic Mizuki.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist Seina.N	Beauty Conditioning Ami.J	Shape up waist Ami.J		Pilates Workout Mizuki.O	Hip & Leg mao.F	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg mao.F	jump to burn mao.F	Back & Arm 未定		Waist Seina.N		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic Seina.N	Waist Seina.N				
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 18:30				
		Back & Spine mao.F	疑問解消無料アドバイス Ami.J				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance Ami.J	Beauty Conditioning Ami.J				Hip & Leg mao.F	Pilates Barre Mizuki.O	Basic Ami.J
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 未定	Basic Seina.N				Pre Basic Mizuki.O	Waist Seina.N	Shape up waist Ami.J
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic Ami.J	Shape up waist Ami.J				Back & Spine mao.F	Basic Seina.N	Back & Arm 未定

: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

2026/06/23 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	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Ami.J	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mao.F		10:30 ~ 11:30 Back&Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Back&Spine mao.F		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mao.F
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg mao.F	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ami.J	12:30 ~ 13:30 Basic Seina.N		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Ami.J
13:30 ~ 14:30 Basic mao.F	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未定	14:30 ~ 15:30 jump to burn mao.F		13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N			13:30 ~ 14:30 Back&Spine mao.F
	15:00 ~ 16:00 jump to burn mao.F	16:30 ~ 17:30 Back&Arm 未定					
	17:30 ~ 18:30 Basic Ami.J	18:00 ~ 18:30 疑問解消無料ヒアリス mao.F					
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ami.J				18:00 ~ 19:00 Body Balance Ami.J	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn mao.F	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.J
19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未定				19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Body Balance Ami.J	19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Mizuki.O
21:00 ~ 22:00 Body Balance Ami.J				21:00 ~ 22:00 Waist Seina.N	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mao.F	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未定

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 Shape up waist Ami.J	10:30 ~ 11:30 Basic Seina.N		10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Ami.J	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ami.J		10:30 ~ 11:30 Back&Spine mao.F
12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Ami.J		12:00 ~ 13:00 jump to burn mao.F	12:30 ~ 13:30 Back&Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg mao.F
13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N	14:30 ~ 15:30 Waist Seina.N		13:30 ~ 14:30 Waist Ami.J			13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未定
15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Ami.J	16:30 ~ 17:30 Body Balance Ami.J					
17:30 ~ 18:30 Waist Seina.N	18:00 ~ 18:30 疑問解消無料ヒアリス Ami.J					
			18:00 ~ 19:00 Back&Arm 未定	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg mao.F	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.J	18:00 ~ 19:00 Waist Seina.N
			19:30 ~ 20:30 Hip&Leg mao.F	19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未定	19:30 ~ 20:30 jump to burn mao.F	19:30 ~ 20:30 Body Balance Ami.J
			21:00 ~ 22:00 Basic mao.F	21:00 ~ 22:00 Waist mao.F	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Ami.J	21:00 ~ 22:00 Basic Seina.N

: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週間前までのキャンセルは尚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。