

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

100

pilatesK 大森店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール								
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30			
Basic 🍌		Pilates Workout	Body Balance		Waist 🍌	Back & Arm 🍌	jump to burn			
nene.I		Kalia	nene.I		Kalia	Saya.N	nene.I			
12:30 13:30		12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30			
Hip Punch		Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌		jump to burn	Hip Punch	Pilates Barre			
Saya.N		Miharu.H	Miharu.H		nene.I	Saya.N	Saya.N			
14:30 15:30		13:30 14:30	close		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30			
Back & Arm 🍌		Shape up waist			Basic 🍌	Waist 🍌	Shape up waist			
Saya.N		Miharu.H			Kalia	Kalia	Saya.N			
16:30 17:30		15:00 16:00			close	close	15:00 16:00	16:30 17:30		
jump to burn		Back & Arm 🍌					Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌		
Miharu.H		Kalia					Miharu.H	Kalia		
close		close					close	close	close	close
					Pilates Barre	Body Balance				
	Miharu.H			Kalia						
	18:00 19:00		18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00					
close	close	close	close	close	close					
						Waist 🍌	jump to burn	Hip & Leg 🍌		
						Kalia	Miharu.H	Miharu.H		
						19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30		
						Pilates Cardio	Basic 🍌	Body Balance		
Miharu.H	nene.I	nene.I								
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00							
Basic 🍌	Shape up waist	Pilates Barre								
Kalia	Saya.N	Miharu.H								

※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。

