

pilatesK 西神戸		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2024/07/22 更新					
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08						
土	日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Waist	Basic		Back & Spine	Back & Arm		jump to burn	Pre Basic						
Natsuho.S	Natsuho.S		Manami.H	未定		Manami.H	nana.m						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Basic	Back & Arm		Beauty Conditioning	Waist		Back & Arm	Back & Arm						
miyu.m	未定		nana.m	Manami.H		未定	未定						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back & Arm	Basic		Pre Basic			Basic	Beauty Conditioning						
未定	miyu.m		nana.m			miyu.m	nana.m						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Back & Spine	Waist							Waist					
Manami.H	Natsuho.S							Natsuho.S					
	close												
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30					
Basic								Basic					
miyu.m								Natsuho.S					
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
			Basic	Back & Arm	Basic	Waist							
			miyu.m	Maho.S	Natsuho.S	Natsuho.S							
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
			Waist	Basic	jump to burn	Hip & Leg							
			Natsuho.S	miyu.m	Manami.H	nana.m							
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back & Arm			Pre Basic	Waist	Basic								
未定			nana.m	Natsuho.S	Natsuho.S								

pilatesK 西神戸		【 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								
Back&Arm		Pre Basic	Beauty Conditioning		Back&Arm	Basic	Hip&Leg								
未定		nana.m	nana.m		未定	miyu.m	Maho.S								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
Basic		Hip&Leg	Basic		Basic	Waist	Pre Basic								
miyu.m		Manami.H	miyu.m		miyu.m	Manami.H	nana.m								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
jump to burn		Basic			Back&Arm	Basic	Back&Arm								
Manami.H		miyu.m			未定	miyu.m	未定								
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
Basic		Back&Arm				jump to burn	Beauty Conditioning								
miyu.m		未定				Manami.H	nana.m								
close		close				close	close	close	close						
										17:30 ~ 18:30					
										Basic					
										miyu.m					
			close	close	close					close	close	close			
													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
													Waist	Back&Arm	Back&Spine
													Manami.H	未定	Manami.H
													19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back&Arm	Hip&Leg	Basic										
			未定	Manami.H	miyu.m										
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
			jump to burn	Back&Arm	Waist										
Manami.H	未定	Manami.H													

・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時間前までにお願いしております。
 ・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。

