pilatesK　青森ガーラタウン　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/13　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 RENA.H 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 LINH.N 14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 RENA.H 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 LINH.N close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaho.Y 12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 LINH.N close 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 RENA.H 19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg 🔰 LINH.N 20:30 ～ 21:30 Waist 🔰 RENA.H	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 LINH.N 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 hiyon close 17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 RENA.H 19:00 ～ 20:00 Beauty Conditioning 🔰 hiyon 20:30 ～ 21:30 Body Balance RENA.H	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaho.Y 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 hiyon 14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Kaho.Y 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 hiyon close	close

pilatesK　青森ガーラタウン　【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 LINH.N 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 hiyon close 17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Rina.Y 19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 hiyon 20:30 ～ 21:30 Basic 🔰 Rina.Y	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Kaho.Y 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaho.Y close 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 LINH.N 19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Kaho.Y 20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg 🔰 LINH.N	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 LINH.N 12:30 ～ 13:30 Body Balance RENA.H close 17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaho.Y 19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 RENA.H 20:30 ～ 21:30 Waist 🔰 Kaho.Y	10:30 ～ 11:30 Body Balance hiyon 12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 LINH.N 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 hiyon 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 LINH.N close	close	close

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種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時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っての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　青森ガーラタウン　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/13　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 RENA.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 RENA.H	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 hiyon	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 LINH.N	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 RENA.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 hiyon
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 hiyon	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 LINH.N		12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 RENA.H	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 hiyon		12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Kaho.Y	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Kaho.Y
close	close		close	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 LINH.N 16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 hiyon		14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 RENA.H 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Kaho.Y	Close
17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 RENA.H	17:30 ～ 18:30 Body Balance hiyon	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 hiyon	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 LINH.N	close		close	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 RENA.H
19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg 🔰 hiyon	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 LINH.N	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 RENA.H	19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 RENA.H				19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg 🔰 LINH.N
20:30 ～ 21:30 Back＆Arm 🔰 RENA.H	20:30 ～ 21:30 Beauty Conditioning 🔰 hiyon	20:30 ～ 21:30 Body Balance hiyon	20:30 ～ 21:30 Basic 🔰 LINH.N				20:30 ～ 21:30 Body Balance RENA.H

pilatesK　青森ガーラタウン　【　11/25　～　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 hiyon	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance RENA.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 LINH.N	close	close
12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 RENA.H		12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 LINH.N	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 RENA.H		
close		close	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 LINH.N close		
17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 LINH.N	17:30 ～ 18:30 Body Balance hiyon	17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 hiyon			
19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 RENA.H	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 LINH.N	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 LINH.N			
20:30 ～ 21:30 Basic 🔰 LINH.N	20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg 🔰 hiyon	20:30 ～ 21:30 Basic 🔰 hiyon			

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種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時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っての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。