



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/31

Let's have fun with all pilates lovers♡

| | 10月1日(火) | 10月2日(水) | 10月3日(木) | 10月4日(金) | 10月5日(土) | 10月6日(日) | 10月7日(月) | 10月8日(火) |
|-------|---|--|-----------------------------------|---|---|--|----------|--|
| 10:30 | 10:30~11:30 Jump to Burn ayaka | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N | | 10:30~11:30 Back&Spine ayaka | 10:30~11:30 Pilates Barre Elliy | 10:30~11:30 Waist ♪ Chihiro | close | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N |
| 12:00 | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | 12:30~13:30 Style up pilates ayaka | | 12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | 12:00~13:00 Body Balance Chihiro | | 12:30~13:30 Body Balance Chihiro |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Elliy | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Hip Punch Elliy | 15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya.N | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Back&Arm ♪ Saya.N | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Elliy | 18:00~19:00 Body Balance Chihiro | 18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | | | | 18:00~19:00 Style up pilates ayaka |
| 19:30 | 19:30~20:30 Release&Strength ayaka | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N | 19:30~20:30 Basic ♪ Elliy | 19:30~20:30 Body Balance Chihiro | | | | 19:30~20:30 Basic ♪ Elliy |
| 21:00 | 21:00~22:00 Shape up Waist Elliy | 21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro | 21:00~22:00 Hip Punch Elliy | 21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.N | | | | 21:00~22:00 Back&Spine ayaka |

| | 10月9日(水) | 10月10日(木) | 10月11日(金) | 10月12日(土) | 10月13日(日) | 10月14日(月) | 10月15日(火) |
|-------|---|--|---|--|--|-----------|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Hip Punch Elliy | | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Elliy | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N | 10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro | close | 10:30~11:30 Shape up Waist Elliy |
| 12:00 | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | | 12:30~13:30 Body Balance Chihiro | 12:00~13:00 Basic ♪ Chihiro | 12:00~13:00 Power up Control Elliy | | 12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro |
| 13:30 | | | | 13:30~14:30 Release&Strength Elliy | 13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro | | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Body Balance Chihiro | 15:00~16:00 Hip Punch Elliy | | |
| 17:00 | | | | 17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Elliy | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ Elliy | 18:00~19:00 Body Balance Chihiro | 18:00~19:00 Back&Spine ayaka | | | | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N |
| 19:30 | 19:30~20:30 Waist ♪ Chihiro | 19:30~20:30 Pilates Barre Elliy | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | | | | 19:30~20:30 Body Balance Chihiro |
| 21:00 | 21:00~22:00 Power up Control Elliy | 21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro | 21:00~22:00 Style up pilates ayaka | | | | 21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.N |

♪：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。



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

2024/10/16～2024/10/31

| | 10月16日(水) | 10月17日(木) | 10月18日(金) | 10月19日(土) | 10月20日(日) | 10月21日(月) | 10月22日(火) | 10月23日(水) | |
|-------|---|--|---|--|---|---------------------------------------|---|---|--------------------------------------|
| 10:30 | 10:30～11:30 Waist ♪ Chihiro | | 10:30～11:30 Basic ♪ Elliy | 10:30～11:30 Style up pilates ayaka | 10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | close | 10:30～11:30 Pilates Workout ayaka | 10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Saya.N | |
| 12:00 | 12:30～13:30 Back&Arm ♪ Saya.N | | 12:30～13:30 Power up Control ayaka | 12:00～13:00 Back&Arm ♪ Saya.N | 12:00～13:00 Shape up Waist Elliy | | 12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N | 12:30～13:30 Pilates Barre Elliy | |
| 13:30 | | | 13:30～14:30 Jump to Burn ayaka | 13:30～14:30 Release&Strength Elliy | | | | | |
| 15:00 | | | 15:00～16:00 Basic ♪ Elliy | 15:00～16:00 Pilates Cardio Chihiro | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:30～18:30 Power up Control Elliy | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | | 18:00～19:00 Shape up Waist Elliy | 18:00～19:00 Back&Arm ♪ Saya.N | | | | 18:00～19:00 Basic ♪ Elliy | 18:00～19:00 Back&Arm ♪ Chihiro |
| 19:30 | 19:30～20:30 Jump to Burn ayaka | | 19:30～20:30 Back&Arm ♪ Saya.N | 19:30～20:30 Hip Punch Elliy | | | | 19:30～20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | 19:30～20:30 Basic ♪ Elliy |
| 21:00 | 21:00～22:00 Back&Spine ayaka | 21:00～22:00 Release&Strength Elliy | 21:00～22:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | | | 21:00～22:00 Pilates Barre Elliy | 21:00～22:00 Body Balance Chihiro | | |

| | 10月24日(木) | 10月25日(金) | 10月26日(土) | 10月27日(日) | 10月28日(月) | 10月29日(火) | 10月30日(水) | 10月31日(木) | |
|-------|-----------------------------------|--|--|--|------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|
| 10:30 | | 10:30～11:30 Shape up Waist Elliy | 10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Saya.N | 10:30～11:30 Power up Control ayaka | close | 10:30～11:30 Pilates Barre Elliy | 10:30～11:30 Pilates Cardio Chihiro | | |
| 12:00 | | 12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N | 12:00～13:00 Pilates Cardio Chihiro | 12:00～13:00 Basic ♪ Chihiro | | 12:30～13:30 Waist ♪ Chihiro | 12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N | | |
| 13:30 | | | 13:30～14:30 Basic ♪ Elliy | 13:30～14:30 Pilates Workout ayaka | | | | | |
| 15:00 | | | 15:00～16:00 Back&Arm ♪ Saya.N | 15:00～16:00 Waist ♪ Chihiro | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:30～18:30 Shape up Waist Elliy | | | | | |
| 18:00 | | 18:00～19:00 Basic ♪ Elliy | 18:00～19:00 Jump to Burn ayaka | | | | 18:00～19:00 Back&Arm ♪ Saya.N | 18:00～19:00 Power up Control Elliy | 18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Saya.N |
| 19:30 | | 19:30～20:30 Pilates Cardio Chihiro | 19:30～20:30 Basic ♪ Chihiro | | | | 19:30～20:30 Pilates Cardio Chihiro | 19:30～20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N | 19:30～20:30 Basic ♪ Elliy |
| 21:00 | 21:00～22:00 Waist ♪ Chihiro | 21:00～22:00 Pilates Workout ayaka | | | 21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Saya.N | 21:00～22:00 Release&Strength Elliy | 21:00～22:00 Body Balance Chihiro | | |

♪: 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）