



pilates

pilates K 新百合ヶ丘店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

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 Back&Arm ♡ Mirai.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ Rika		10:30~11:30 Basic ♡ Mirai.Y	10:30~11:30 Pilates Barre Reico	CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 Waist ♡ HINA.M	
12:00				12:30~13:30 Back&Arm ♡ HINA.M	12:00~13:00 Basic ♡ HINA.M				12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ Rika
13:30					13:30~14:30 Waist ♡ Mirai.Y				
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg ♡ Reico				
17:30									
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ Rika	18:00~19:00 Back&Arm ♡ HINA.M	18:00~19:00 Basic ♡ Mirai.Y	18:00~19:00 Pilates Barre Reico				18:00~19:00 Back&Arm ♡ Mirai.Y	
19:30	19:30~20:30 Waist ♡ HINA.M	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Rika	19:30~20:30 Waist ♡ HINA.M	19:30~20:30 Basic ♡ Mirai.Y				19:30~20:30 Pilates Barre Reico	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Rika	21:00~22:00 Basic ♡ HINA.M	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Mirai.Y	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Reico				21:00~22:00 Basic ♡ Mirai.Y	

	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 Pilates Barre Reico		10:30~11:30 Waist ♡ HINA.M	10:30~11:30 Basic ♡ Mirai.Y	CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ Rika	
12:00	12:30~13:30 Basic ♡ HINA.M		12:30~13:30 Pilates Barre Reico	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Reico				12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Reico
13:30				13:30~14:30 Back&Arm ♡ Mirai.Y				
15:00				15:00~16:00 Pilates Barre Reico				
17:30								
18:00	18:00~19:00 Basic ♡ Mirai.Y	18:00~19:00 Waist ♡ HINA.M	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Rika				18:00~19:00 Basic ♡ HINA.M	
19:30	19:30~20:30 Waist ♡ HINA.M	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Mirai.Y	19:30~20:30 Basic ♡ Mirai.Y				19:30~20:30 Waist ♡ Reico	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Mirai.Y	21:00~22:00 Basic ♡ HINA.M	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Rika				21:00~22:00 Back&Arm ♡ HINA.M	

♡：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 新百合ヶ丘店 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 Basic ♪ HINA.M		10:30~11:30 Pilates Barre Reico	10:30~11:30 Back&Arm ♪ HINA.M			10:30~11:30 Waist ♪ Mirai.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika
12:00				12:00~13:00 Waist ♪ Mirai.Y				
	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪		12:30~13:30 Basic ♪ Mirai.Y				12:30~13:30 Basic ♪ HINA.M	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mirai.Y
13:30	Rika			13:30~14:30 Pilates Barre Reico				
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ HINA.M	CLOSE	CLOSE		
17:30								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reico	18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Waist ♪ HINA.M				18:00~19:00 Pilates Barre Reico	18:00~19:00 Basic ♪ HINA.M
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y	19:30~20:30 Waist ♪ HINA.M	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mirai.Y				19:30~20:30 Basic ♪ HINA.M	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reico
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Reico	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y	21:00~22:00 Basic ♪ HINA.M				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reico	21:00~22:00 Waist ♪ HINA.M

	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 Back&Arm ♪ HINA.M	10:30~11:30 Waist ♪ HINA.M			10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reico	10:30~11:30 Pilates Barre Reico	
12:00			12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.Y					
		12:30~13:30 Pilates Barre Reico				12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	12:30~13:30 Basic ♪ Rika	
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Reico					
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y	CLOSE	CLOSE			
17:30								
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ HINA.M	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika				18:00~19:00 Basic ♪ HINA.M	18:00~19:00 Waist ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mirai.Y	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y				19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ HINA.M	19:30~20:30 Pilates Barre Reico
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ HINA.M	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rika				21:00~22:00 Back&Arm ♪ HINA.M	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.Y	21:00~22:00 Waist ♪ HINA.M

♪: 体験可能レッスン

今月も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)