



pilates

# pilates K 久屋大通店 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 Basic ♪ Akari	10:30~11:30 Release&Strength nanami		10:30~11:30 Waist ♪ Akari	10:30~11:30 Basic ♪ Natsume	10:30~11:30 Release&Strength Akari	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rise.H
12:00				12:30~13:30 Back&Arm ♪ Natsume	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Akari	12:30~13:30 Waist ♪ Akari		12:30~13:30 Basic ♪ Natsume
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ nanami	12:30~13:30 Basic ♪ Rise.H			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Natsume	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Natsume		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Akari	16:30~17:30 Basic ♪ Rise.H		
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Rise.H			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsume	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari	18:00~19:00 Release&Strength Akari	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ nanami				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Natsume	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Natsume	19:30~20:30 Basic ♪ Natsume	19:30~20:30 Waist ♪ Rise.H				19:30~20:30 Release&Strength Akari
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Rise.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Akari	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Akari	21:00~22:00 Basic ♪ nanami				21:00~22:00 Basic ♪ Rise.H

	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 Basic ♪ nanami		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari	10:30~11:30 Waist ♪ Rise.H	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsume
12:00			12:30~13:30 Basic ♪ Natsume	12:00~13:00 Release&Strength Akari	12:30~13:30 Basic ♪ Natsume		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Akari
13:30	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Natsume			13:30~14:30 Basic ♪ Rise.H	14:30~15:30 Waist ♪ Akari		
15:00				15:00~16:00 Back&Arm ♪ Natsume	16:30~17:30 Back&Arm ♪ Natsume		
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Natsume			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Akari	18:00~19:00 Waist ♪ Rise.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsume				18:00~19:00 Basic ♪ nanami
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Rise.H	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari	19:30~20:30 Basic ♪ Rise.H				19:30~20:30 Waist ♪ Rise.H
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Akari	21:00~22:00 Basic ♪ Rise.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rise.H				21:00~22:00 Release&Strength nanami

♪：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。



pilates

# pilates K 久屋大通店 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 Stretch&Conditioning 📌 Akari		10:30～11:30 Basic 📌 Rise.H	10:30～11:30 Back&Arm 📌 Rise.H	10:30～11:30 Basic 📌 nanami	close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning 📌 nanami	10:30～11:30 Basic 📌 Rise.H	
12:00				12:00～13:00 Stretch&Conditioning 📌 Akari					
	12:30～13:30 Basic 📌		12:30～13:30 Hip&Leg 📌 nanami	13:30～14:30 Waist 📌 Rise.H	12:30～13:30 Hip&Leg 📌 Akari			12:30～13:30 Basic 📌 Akari	12:30～13:30 Waist 📌 Akari
13:30	Natsume								
15:00				15:00～16:00 Basic 📌 Akari	14:30～15:30 Basic 📌 Akari				
					16:30～17:30 Release&Strength nanami				
17:00				17:30～18:30 Hip&Leg 📌 Natsume					
18:00	18:00～19:00 Waist 📌 nanami	18:00～19:00 Basic 📌 nanami	18:00～19:00 Stretch&Conditioning 📌 Akari					18:00～19:00 Waist 📌 Rise.H	18:00～19:00 Back&Arm 📌 Natsume
19:30	19:30～20:30 Basic 📌 nanami	19:30～20:30 Hip&Leg 📌 Rise.H	19:30～20:30 Back&Arm 📌 Natsume					19:30～20:30 Basic 📌 nanami	19:30～20:30 Hip&Leg 📌 nanami
21:00	21:00～22:00 Back&Arm 📌 Rise.H	21:00～22:00 Release&Strength nanami	21:00～22:00 Basic 📌 Natsume					21:00～22:00 Hip&Leg 📌 Rise.H	21:00～22:00 Basic 📌 nanami

	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 Hip&Leg 📌 Natsume	10:30～11:30 Release&Strength 未定	10:30～11:30 Back&Arm 📌 Natsume	close	10:30～11:30 Basic 📌 Natsume	10:30～11:30 Waist 📌 nanami		
12:00		12:00～13:00 Hip&Leg 📌 nanami	12:00～13:00 Basic 📌 Rise.H	12:30～13:30 Basic 📌 Rise.H			12:30～13:30 Waist 📌 Rise.H	12:30～13:30 Release&Strength Natsume	
13:30		13:30～14:30 Basic 📌 Rise.H	14:30～15:30 Release&Strength Akari						
15:00		15:00～16:00 Waist 📌 nanami	16:30～17:30 Basic 📌 Natsume						
17:00			17:30～18:30 Basic 📌 Akari						
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg 📌 nanami	18:00～19:00 Basic 📌 Rise.H					18:00～19:00 Hip&Leg 📌 nanami	18:00～19:00 Stretch&Conditioning 📌 Akari	18:00～19:00 Back&Arm 📌 Rise.H
19:30	19:30～20:30 Basic 📌 nanami	19:30～20:30 Stretch&Conditioning 📌 Akari					19:30～20:30 Back&Arm 📌 Rise.H	19:30～20:30 Basic 📌 Rise.H	19:30～20:30 Release&Strength Akari
21:00	21:00～22:00 Back&Arm 📌 Natsume	21:00～22:00 Waist 📌 Rise.H					21:00～22:00 Basic 📌 nanami	21:00～22:00 Waist 📌 Akari	21:00～22:00 Basic 📌 Rise.H

📌: 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)