



pilates

# pilates K 吉祥寺店 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 Shape up Waist Mai	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yui.K	10:30~11:30 Basic ♪ aono.K	10:30~11:30 Hip Punch Wakana	10:30~11:30 Waist ♪ 未確定	10:30~11:30 Release&Strength Yui.K	Close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yui.K
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ aono.K	12:00~13:00 Advance Mai	12:00~13:00 Waist ♪ 未確定	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Yui.K	12:00~13:00 Pilates Workout Mai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ aono.K		12:00~13:00 Basic ♪ Mizuki.H
13:30	13:30~14:30 Power up Control Mai	13:30~14:30 Style up pilates Mai	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ aono.K	13:30~14:30 Body Balance 未確定	13:30~14:30 Pilates Cardio Yui.K	13:30~14:30 Basic ♪ Mizuki.H		13:30~14:30 Waist ♪ 未確定
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Mizuki.H	15:00~16:00 Waist ♪ 未確定		
					16:30~17:30 Back&Arm ♪ Yui.K	16:30~17:30 Pilates Cardio Yui.K		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Mizuki.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ aono.K	18:00~19:00 Back&Spine Mai	18:00~19:00 Pilates Cardio Yui.K	18:30~19:30 Hip Punch Mai			18:00~19:00 Power up Control Mai
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yui.K	19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	19:30~20:30 Waist ♪ 未確定	19:30~20:30 Basic ♪ aono.K			19:30~20:30 Style up pilates Mai	
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ 未確定	21:00~22:00 Release&Strength Yui.K	21:00~22:00 Pilates Workout Mai	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ aono.K			21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	

	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 Jump to Burn Wakana	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yui.K	10:30~11:30 Basic ♪ Mizuki.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ aono.K	10:30~11:30 Pilates Cardio runa	Close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ aono.K
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Yui.K	12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:00~13:00 Waist ♪ 未確定	12:00~13:00 Power up Control Mai	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Yui.K		12:00~13:00 Back&Spine Mai
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout Wakana	13:30~14:30 Basic ♪ aono.K	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ aono.K	13:30~14:30 Waist ♪ 未確定	13:30~14:30 Advance Mai		13:30~14:30 Basic ♪ aono.K
15:00				15:00~16:00 Body Balance Mai	15:00~16:00 Style up pilates runa		
				16:30~17:30 Basic ♪ Mizuki.H	16:30~17:30 Hip Punch Mai		
17:00							
18:00	18:00~19:00 Advance Mai	18:00~19:00 Waist ♪ 未確定	18:00~19:00 Basic ♪ Mizuki.H	18:30~19:30 Back&Spine Mai			18:00~19:00 Jump to Burn Mai
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ aono.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ aono.K	19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K			19:30~20:30 Waist ♪ 未確定	
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Mai	21:00~22:00 Basic ♪ Mizuki.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yui.K			21:00~22:00 Body Balance Mai	

♪: 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 吉祥寺店 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 Hip Punch Wakana	10:30~11:30 Jump to Burn Mai	10:30~11:30 Waist 未確定	10:30~11:30 Jump to Burn meiko	10:30~11:30 Shape up Waist Mai	Close	10:30~11:30 Basic aono.K	10:30~11:30 Hip&Leg aono.K
12:00	12:00~13:00 Power up Control Mai	12:00~13:00 Basic Mizuki.H	12:00~13:00 Body Balance Akane	12:00~13:00 Hip&Leg aono.K	12:00~13:00 Basic aono.K		12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:00~13:00 Basic aono.K
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Wakana	13:30~14:30 Waist 未確定	13:30~14:30 Jump to Burn Akane	13:30~14:30 Shape up Waist meiko	13:30~14:30 Hip&Leg aono.K		13:30~14:30 Back&Arm 未確定	13:30~14:30 Back&Spine 未確定
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Yui.K	15:00~16:00 Pilates Workout Mai			
				16:30~17:30 Waist 未確定	16:30~17:30 Back&Spine 未確定			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Yui.K	18:00~19:00 Basic aono.K	18:00~19:00 Hip Punch Wakana	18:30~19:30 Pilates Cardio Yui.K			18:00~19:00 Advance Mai	18:00~19:00 Body Balance 未確定
19:30	19:30~20:30 Basic Mizuki.H	19:30~20:30 Release&Strength Yui.K	19:30~20:30 Back&Arm Yui.K				19:30~20:30 Power up Control Mai	19:30~20:30 Style up pilates Mai
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00~22:00 Hip&Leg aono.K	21:00~22:00 Pilates Barre Wakana			21:00~22:00 Basic Mizuki.H	21:00~22:00 Hip Punch Wakana	

	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 Pilates Barre Wakana	10:30~11:30 Advance Mai	10:30~11:30 Basic Sachi	10:30~11:30 Stretch&Conditioning aono.K	Close	10:30~11:30 Back&Arm 未確定	10:30~11:30 Body Balance 未確定	10:30~11:30 Waist 未確定
12:00	12:00~13:00 Back&Arm 未確定	12:00~13:00 Release&Strength Yui.K	12:00~13:00 Style up pilates Mai	12:00~13:00 Jump to Burn Wakana		12:00~13:00 Waist 未確定	12:00~13:00 Pilates Workout Wakana	12:00~13:00 Hip&Leg aono.K
13:30	13:30~14:30 Hip Punch Wakana	13:30~14:30 Shape up Waist meiko	13:30~14:30 Hip&Leg Sachi	13:30~14:30 Back&Arm 未確定		13:30~14:30 Hip&Leg aono.K	13:30~14:30 Basic Mizuki.H	13:30~14:30 Back&Arm 未確定
15:00			15:00~16:00 Waist 未確定	15:00~16:00 Body Balance 未確定				
			16:30~17:30 Advance Mai	16:30~17:30 Waist 未確定				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Body Balance Akane	18:00~19:00 Hip&Leg aono.K	18:30~19:30 Power up Control Mai			18:00~19:00 Pilates Cardio Yui.K	18:00~19:00 Release&Strength Yui.K	18:00~19:00 Style up pilates Mai
19:30	19:30~20:30 Back&Spine 未確定	19:30~20:30 Body Balance meiko				19:30~20:30 Shape up Waist Mai	19:30~20:30 Hip&Leg aono.K	19:30~20:30 Basic aono.K
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Akane	21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K			21:00~22:00 Back&Spine 未確定	21:00~22:00 Basic aono.K	21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	

👉: 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)