



pilates

# pilates K 葛西店 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 ♪ 未定	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ruuna	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Jump to Burn Ruuna	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t
12:00					12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	12:00~13:00 Basic ♪ akane.t		12:30~13:30 Basic ♪ 未定
13:30	12:30~13:30 Pilates Barre Ruuna	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ akane.t	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Pilates Barre Ruuna		
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg ♪ akane.t	15:00~16:00 Waist ♪ akane.t		
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ 未定			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ Akane	18:00~19:00 Basic ♪ 未定				18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Ruuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Ruuna	19:30~20:30 Waist ♪ akane.t				19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t	21:00~22:00 Jump to Burn Ruuna	21:00~22:00 Pilates Barre Ruuna	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ruuna

	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 未定		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定
12:00				12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ akane.t		12:30~13:30 Back&Arm ♪
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ akane.t		12:30~13:30 Jump to Burn Ruuna	13:30~14:30 Pilates Barre Ruuna	13:30~14:30 Basic ♪ 未定		Ruuna
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t		
17:00				17:30~18:30 Jump to Burn Ruuna			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t				18:00~19:00 Waist ♪ akane.t
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Ruuna	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未定				19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Waist ♪ akane.t	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t

♪：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 葛西店 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 ♪ akane.t		10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.J	10:30~11:30 Back&Arm ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.J
12:00	12:30~13:30 Basic ♪		12:30~13:30 Back&Arm ♪	12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna	12:00~13:00 Basic ♪ Misaki.J		12:30~13:30 Basic ♪	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪
13:30	未定		未定	13:30~14:30 Basic ♪ Misaki.J	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Misa.K		未定	未定
15:00				15:00~16:00 Pilates Barre Ruuna	15:00~16:00 Basic ♪ Misaki.J			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Misaki.J				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.J	18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.J	19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未定	19:30~20:30 Basic ♪ 未定				19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.J	19:30~20:30 Jump to Burn 未定
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Ruuna	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.J	21:00~22:00 Pilates Barre Ruuna				21:00~22:00 Waist ♪ akane.t	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misa.K

	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 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.J	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Jump to Burn Mayu	
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Erina.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Misa.K	12:00~13:00 Waist ♪ akane.t		12:30~13:30 Jump to Burn yumeno	12:30~13:30 Pilates Barre Mayu	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Misaki.J	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Misa.K				
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ akane.t				
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Misa.K					
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre MOE.H	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.J	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misa.K
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ akane.t	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misa.K				19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未定	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.J
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ MOE.H	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.J				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.J	21:00~22:00 Pilates Barre 未定

♪: 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)