



pilates

# pilates K 浜松メイワン店 Lesson Schedule

更新日2024/9/17

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Nana	close	10:30~11:30 Basic ♪ Nao.M	10:30~11:30 Release&Strength Nana		10:30~11:30 Basic ♪ Kayoko.T	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	10:30~11:30 Basic ♪ Nao.M
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Kayoko.T		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	12:30~13:30 Basic ♪ Nao.M		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kayoko.T	12:00~13:00 Basic ♪ Nao.M	12:00~13:00 Waist ♪ Nana
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Nao.M						13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kayoko.T	13:30~14:30 Basic ♪ Nao.M
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Nana						15:00~16:00 Basic ♪ Nao.M	15:00~16:00 Release&Strength Nana
17:00								
18:00			17:30~18:30 Release&Strength Nana	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana	17:30~18:30 Basic ♪ Kayoko.T	17:30~18:30 Waist ♪ Nana	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	
19:30			19:00~20:00 Basic ♪ Kayoko.T	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Kayoko.T	19:00~20:00 Waist ♪ Nana	19:00~20:00 Basic ♪ Nao.M		
21:00			20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana	20:30~21:30 Basic ♪ Kayoko.T	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)	
10:30	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T		10:30~11:30 Release&Strength Nana	10:30~11:30 Basic ♪ Nao.M	10:30~11:30 Waist ♪ 未確定	
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nana	12:30~13:30 Basic ♪ Nao.M		12:30~13:30 Waist ♪ Nao.M	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Nana	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kayoko.T	
13:30						13:30~14:30 Basic ♪ Nao.M	13:30~14:30 Waist ♪ 未確定	
15:00						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Kayoko.T	15:00~16:00 Basic ♪ Kayoko.T	
17:00								
18:00			17:30~18:30 Basic ♪ Nao.M	17:30~18:30 Waist ♪ Nao.M	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	17:30~18:30 Basic ♪ Kayoko.T	17:30~18:30 Release&Strength Nana	
19:30			19:00~20:00 Back&Arm ♪ Kayoko.T	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Nana	19:00~20:00 Basic ♪ Nana	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Kayoko.T		
21:00			20:30~21:30 Basic ♪ Nao.M	20:30~21:30 Release&Strength Nana	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Kayoko.T	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Kayoko.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 浜松メイワン店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/31

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Waist 📌 Nao.M	10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M		10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	10:30~11:30 Waist 📌 未確定	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	close
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Nao.M	12:30~13:30 Waist 📌 Nao.M		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T	12:00~13:00 Release&Strength Nana	
13:30						13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M	
15:00						15:00~16:00 Basic 📌 Nao.M	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Nana.F	
17:00								
18:00			17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Nana	17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M	17:30~18:30 Waist 📌 未確定	17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T	
19:30			19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Basic 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F	19:00~20:00 Release&Strength Nana		
21:00			20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Waist 📌 未確定	20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M		

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M		10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana	close
12:00	12:30~13:30 Basic 📌 Kayoko.T	12:30~13:30 Waist 📌 Nao.M		12:30~13:30 Basic 📌 Nao.M	12:00~13:00 Release&Strength Nana	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T	
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M	
15:00					15:00~16:00 Waist 📌 Nao.M	15:00~16:00 Release&Strength Nana	
17:00							
18:00	17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana		
19:30	19:00~20:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F	19:00~20:00 Basic 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Waist 📌 Nao.M			
21:00	20:30~21:30 Waist 📌 Nao.M	20:30~21:30 Basic 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Basic 📌 Kayoko.T			

📌: 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）