



pilates

pilates K 和光市店 Lesson Schedule

更新日2024/9/20

2024/10/19~2024/10/31

Let's have fun with all pilates lovers♡

	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	Close	Close	Close	10:30~11:30 Basic ♡ YUNA.S	Close	Close		10:30~11:30 Basic ♡ YUNA.S
12:00								
13:30				12:30~13:30 Waist ♡ anna				12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ anna
15:00				14:30~15:30 Hip&Leg ♡ hoa				
17:00				16:30~17:30 Basic ♡ Aiko				
18:00				18:00~19:00 Back&Arm ♡ Aiko				18:00~19:00 Basic ♡ hoa
19:30							20:30~21:30 Waist ♡ hoa	20:30~21:30 Hip&Leg ♡ Aiko
21:00								

	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 ♡ hoa	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Aiko	Close	Close	10:30~11:30 Basic ♡ YUNA.S	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ anna	
12:00								
13:30		12:30~13:30 Basic ♡ Aiko	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ anna			12:30~13:30 Waist ♡ anna	12:30~13:30 Back&Arm ♡ Aiko	
15:00			14:30~15:30 Basic ♡ YUNA.S					
17:00			16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♡ hoa					
18:00		18:00~19:00 Waist ♡ Aiko	18:00~19:00 Basic ♡ YUNA.S			18:00~19:00 Basic ♡ hoa	18:00~19:00 Waist ♡ Aiko	
19:30								
21:00	20:30~21:30 Basic ♡ hoa	20:30~21:30 Hip&Leg ♡ anna	20:30~21:30 Hip&Leg ♡ Aiko	20:30~21:30 Basic ♡ YUNA.S	20:30~21:30 Waist ♡ Aiko			

♡：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 和光市店 Lesson Schedule

2024/11/1~2024/11/15

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Aiko	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	Close	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Aiko	10:30~11:30 Basic ♪ hoa		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Aiko	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ hoa	12:30~13:30 Basic ♪ YUNA.S			12:30~13:30 Basic ♪ YUNA.S	12:30~13:30 Waist ♪ Aiko		12:30~13:30 Basic ♪ YUNA.S	
13:30		14:30~15:30 Waist ♪ hoa							
15:00		16:30~17:30 Back&Arm ♪ Aiko							
17:00									
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ anna				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ hoa	18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aiko	18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S
19:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa				20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ anna		20:30~21:30 Basic ♪ YUNA.S	20:30~21:30 Waist ♪ hoa
21:00									

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ YUNA.S	Close	Close	10:30~11:30 Basic ♪ hoa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ anna		10:30~11:30 Waist ♪ hoa	
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ anna			12:30~13:30 Waist ♪ anna	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ hoa		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Aiko	
13:30	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ hoa							
15:00	16:30~17:30 Waist ♪ anna							
17:00								
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aiko		18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ anna
19:30				20:30~21:30 Hip&Leg ♪ anna	20:30~21:30 Basic ♪ YUNA.S		20:30~21:30 Waist ♪ anna	20:30~21:30 Basic ♪ YUNA.S
21:00								

♪: 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）