



pilates

# pilates K 川越店 Lesson Schedule

更新日2024/9/22

## 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 ♪ Sakura.N	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki		10:30~11:30 Waist ♪ Itsuki	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Basic ♪ Kiko.M	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sakura.N
12:00				12:30~13:30 Basic ♪ Kiko.M	12:00~13:00 Basic ♪ Kiko.M	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sakura.N
13:30	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Sakura.N	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Itsuki			13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sakura.N	13:30~14:30 Basic ♪ Kiko.M		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Kiko.M	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Sakura.N		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm ♪ Sakura.N			
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Itsuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Basic ♪ Sakura.N				18:00~19:00 Waist ♪ Itsuki
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sakura.N	19:30~20:30 Pilates Workout Itsuki	19:30~20:30 Basic ♪ Kiko.M	19:30~20:30 Pilates Barre Itsuki				19:30~20:30 Basic ♪ Kiko.M
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Itsuki	21:00~22:00 Basic ♪ Sakura.N	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N				21:00~22:00 Jump to Burn Itsuki

	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 Hip&Leg ♪ Sakura.N		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Haruka	10:30~11:30 Basic ♪ Kiko.M	10:30~11:30 Pilates Barre Itsuki	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuka.H
12:00			12:30~13:30 Waist ♪ Haruka	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N		12:30~13:30 Basic ♪ Yuuka.H
13:30	12:30~13:30 Basic ♪ Kiko.M			13:30~14:30 Basic ♪ Kiko.M	13:30~14:30 Pilates Workout Itsuki		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N	15:00~16:00 Basic ♪ Sakura.N		
17:00				17:30~18:30 Waist ♪ Mei.D			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	18:00~19:00 Basic ♪ Kiko.M	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N				18:00~19:00 Basic ♪ Kiko.M
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Kiko.M	19:30~20:30 Jump to Burn Itsuki	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura.N				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura.N
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Itsuki	21:00~22:00 Pilates Barre Itsuki	21:00~22:00 Basic ♪ Kiko.M				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N

♪：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 川越店 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 Basic ♪ Kiko.M		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	10:30~11:30 Jump to Burn Itsuki	10:30~11:30 Basic ♪ Sakura.N	close	10:30~11:30 Basic ♪ Kiko.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chinatsu
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Itsuki		12:30~13:30 Pilates Workout Itsuki	12:00~13:00 Basic ♪ Kiko.M	12:00~13:00 Waist ♪ Itsuki		12:30~13:30 Jump to Burn anna	12:30~13:30 Basic ♪ Chinatsu
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sakura.N	13:30~14:30 Pilates Barre Sakura.N			
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ Itsuki	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Kiko.M				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ hoa	18:00~19:00 Waist ♪ anna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N				18:00~19:00 Pilates Workout Itsuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura.N
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Itsuki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ anna	19:30~20:30 Basic ♪ Kiko.M				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura.N	19:30~20:30 Waist ♪ Itsuki
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ hoa	21:00~22:00 Basic ♪ Kiko.M	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura.N				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	21:00~22:00 Basic ♪ Sakura.N

	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 Basic ♪ Kiko.M	10:30~11:30 Back&Arm ♪ ayaka	10:30~11:30 Waist ♪ Itsuki	close	10:30~11:30 Jump to Burn Itsuki	10:30~11:30 Waist ♪ Itsuki	
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sakura.N	12:00~13:00 Waist ♪ Itsuki	12:00~13:00 Basic ♪ Kiko.M		12:30~13:30 Basic ♪ Itsuki	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	
13:30			13:30~14:30 Jump to Burn ayaka	13:30~14:30 Pilates Barre Itsuki				
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	15:00~16:00 Basic ♪ Kiko.M				
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Sakura.N					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Waist ♪ Itsuki				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Basic ♪ Kiko.M	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Kiko.M	19:30~20:30 Pilates Barre Itsuki				19:30~20:30 Basic ♪ Kiko.M	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura.N	19:30~20:30 Basic ♪ Kiko.M
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	21:00~22:00 Basic ♪ Kiko.M				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sakura.N	21:00~22:00 Basic ♪ Kiko.M	21:00~22:00 Pilates Barre Sakura.N

♪: 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)