



pilates

pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

📌: 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

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Yui.K	10:30~11:30 Power up Control Mai	Close	10:30~11:30 Jump to Burn Riri	10:30~11:30 Style up pilates Mai	10:30~11:30 Back&Spine Mai	10:30~11:30 Basic ♪ Mizuki.H	10:30~11:30 Waist ♪ Mizuki.H
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Mai	12:00~13:00 Body Balance Wakana		12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	12:00~13:00 Pilates Barre Wakana	12:00~13:00 Release&Strength Mai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Back&Spine 未確定
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Yui.K	13:30~14:30 Basic ♪ Mizuki.H		13:30~14:30 Hip Punch Riri	13:30~14:30 Power up Control Mai	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Shape up Waist Mai	13:30~14:30 Pilates Workout Mai
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定	15:00~16:00 Style up pilates Mai						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ 未確定
	16:30~17:30 Jump to Burn Mai	16:30~17:30 Pilates Workout Wakana						16:30~17:30 Style up pilates Mai
17:00								
18:00	18:30~19:30 Body Balance Mai			18:00~19:00 Pilates Cardio Yui.K	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Pilates Workout Wakana	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:30~19:30 Power up Control 未確定
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Waist ♪ Mizuki.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ 未確定	19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	
21:00				21:00~22:00 Back&Spine 未確定	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	21:00~22:00 Jump to Burn Wakana	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yui.K	

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Yui.K	Close	Close	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Mizuki.H	10:30~11:30 Waist ♪ Mizuki.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未確定	
12:00	12:00~13:00 Hip Punch Wakana				12:00~13:00 Style up pilates Mai	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Power up Control 未確定	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yui.K				13:30~14:30 Waist ♪ Mizuki.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未確定	13:30~14:30 Jump to Burn Mai	
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Wakana						15:00~16:00 Hip Punch Mai	
	16:30~17:30 Pilates Barre Wakana						16:30~17:30 Back&Arm ♪ Yui.K	
17:00								
18:00							18:00~19:00 Body Balance Mai	18:30~19:30 Waist ♪ Mizuki.H
19:30							19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ 未確定
21:00							21:00~22:00 Shape up Waist Mai	21:00~22:00 Release&Strength 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)