



pilates

# pilates K 宇都宮店 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 Jump to Burn Yachi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K	10:30~11:30 Waist ♪ Aya.M	close	10:30~11:30 Basic ♪ Aika.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Aya.M
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Aika.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Aya.M	12:30~13:30 Release&Strength Yachi		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Asuka.K	12:30~13:30 Basic ♪ Aika.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Aika.N	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K					
15:00		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Asuka.K	16:30~17:30 Basic ♪ Yachi					
17:00		17:30~18:30 Waist ♪ Aya.M						
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Aya.M				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aya.M	18:00~19:00 Basic ♪ Yachi	18:00~19:00 Waist ♪ Asuka.K	18:00~19:00 Shape up Waist Yachi
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Aika.N				19:30~20:30 Jump to Burn Yachi	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Aya.M	19:30~20:30 Basic ♪ Aika.N	19:30~20:30 Release&Strength Yachi
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Aya.M				21:00~22:00 Waist ♪ Aya.M	21:00~22:00 Release&Strength Yachi	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Asuka.K	21:00~22:00 Basic ♪ Aika.N

	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 Stretch&Conditioning ♪ Asuka.K	10:30~11:30 Shape up Waist Yachi	close	10:30~11:30 Waist ♪ Aya.M	10:30~11:30 Basic ♪ Aika.N		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yachi
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Aya.M	12:30~13:30 Basic ♪ Aika.N		12:30~13:30 Release&Strength Yachi	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Aya.M		12:30~13:30 Basic ♪ Aya.M
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Aya.M					
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Aika.N	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Yachi					
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Yachi						
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ Aika.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yachi	18:00~19:00 Basic ♪ Aika.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Asuka.K
19:30				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yachi	19:30~20:30 Basic ♪ Aya.M	19:30~20:30 Jump to Burn Yachi	19:30~20:30 Basic ♪ Aika.N
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Aika.N	21:00~22:00 Shape up Waist Yachi	21:00~22:00 Basic ♪ Aika.N	21:00~22:00 Waist ♪ Asuka.K

♪：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 宇都宮店 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 Back&Arm Aya.M	10:30~11:30 Basic Aika.N	close	10:30~11:30 Basic Aika.N	10:30~11:30 Jump to Burn Yachi		10:30~11:30 Basic Asuka.K	10:30~11:30 Hip&Leg Yachi	
12:00	12:00~13:00 Basic Asuka.K	12:30~13:30 Hip&Leg Asuka.K		12:30~13:30 Back&Arm Aya.M	12:30~13:30 Basic Aya.M		12:30~13:30 Waist Aya.M	12:00~13:00 Back&Arm Aika.N	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Yachi	14:30~15:30 Waist Aya.M						13:30~14:30 Waist Aya.M	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Asuka.K	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Asuka.K						15:00~16:00 Jump to Burn Yachi	
17:00	17:30~18:30 Waist Aya.M				18:00~19:00 Shape up Waist Yachi	18:00~19:00 Hip&Leg Asuka.K	18:00~19:00 Basic Asuka.K	18:00~19:00 Back&Arm Aika.N	17:30~18:30 Basic Aya.M
18:00					19:30~20:30 Basic Aika.N	19:30~20:30 Back&Arm Aika.N	19:30~20:30 Release&Strength Yachi	19:30~20:30 Waist Aya.M	
19:30					21:00~22:00 Hip&Leg Yachi	21:00~22:00 Basic Asuka.K	21:00~22:00 Waist Asuka.K	21:00~22:00 Basic Aika.N	
21:00									

	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 Jump to Burn Yachi	close	close	close		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Asuka.K	10:30~11:30 Basic Aika.N
12:00	12:30~13:30 Basic Aika.N				12:30~13:30 Basic Aya.M	12:00~13:00 Hip&Leg Yachi	
13:30	14:30~15:30 Release&Strength Yachi					13:30~14:30 Waist Aya.M	
15:00	16:30~17:30 Back&Arm Aika.N					15:00~16:00 Back&Arm Aika.N	
17:00						17:30~18:30 Basic Aya.M	
18:00						18:00~19:00 Waist Asuka.K	18:00~19:00 Back&Arm Aika.N
19:30						19:30~20:30 Basic Aya.M	19:30~20:30 Shape up Waist Yachi
21:00						21:00~22:00 Hip&Leg Asuka.K	21:00~22:00 Basic Aika.N

👉: 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)