



pilates

pilates K 浜松メイワン店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/10

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 Shape up Waist Nana	10:30~11:30 Back&Arm Nana	10:30~11:30 Waist Nao.M	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kayoko.T	10:30~11:30 Basic Kayoko.T		10:30~11:30 Release&Strength Nana					
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg nana.f	12:00~13:00 Basic Nao.M	12:00~13:00 Back&Arm Kayoko.T		12:30~13:30 Waist Nao.M	12:30~13:30 Hip&Leg nana.f		12:30~13:30 Basic Nana					
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Nana	13:30~14:30 Basic Nao.M										
15:00		15:00~16:00 Waist Nao.M	15:00~16:00 Jump to Burn Kayoko.T										
17:00		17:30~18:30 Basic Kayoko.T	17:30~18:30 Hip&Leg nana.f							17:30~18:30 Basic Kayoko.T	17:30~18:30 Waist Nana	17:30~18:30 Jump to Burn Kayoko.T	17:30~18:30 Hip&Leg nana.f
18:00		19:00~20:00 Back&Arm Nana								19:00~20:00 Back&Arm Kayoko.T	19:00~20:00 Basic Nao.M	19:00~20:00 Back&Arm Kayoko.T	19:00~20:00 Waist Nao.M
19:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kayoko.T	20:30~21:30 Hip&Leg nana.f			20:30~21:30 Shape up Waist Nana	20:30~21:30 Hip&Leg nana.f		20:30~21:30 Basic Nao.M					

	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 Kayoko.T	10:30~11:30 Jump to Burn Kayoko.T	close	10:30~11:30 Hip&Leg nana.f	10:30~11:30 Basic Nao.M		10:30~11:30 Basic Kayoko.T				
12:00	12:00~13:00 Waist Nana	12:00~13:00 Basic Kayoko.T		12:30~13:30 Basic Nao.M	12:30~13:30 Shape up Waist Nana		12:30~13:30 Hip&Leg nana.f				
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Kayoko.T	13:30~14:30 Waist Nao.M									
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Nana	15:00~16:00 Hip&Leg nana.f									
17:00	17:30~18:30 Basic Nao.M	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Kayoko.T							17:30~18:30 Basic Kayoko.T	17:30~18:30 Back&Arm Kayoko.T	17:30~18:30 Basic Nao.M
18:00									19:00~20:00 Shape up Waist Nana	19:00~20:00 Hip&Leg nana.f	19:00~20:00 Basic Nao.M
19:30				20:30~21:30 Basic Kayoko.T	20:30~21:30 Jump to Burn Kayoko.T		20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kayoko.T	20:30~21:30 Waist Nao.M			

👉：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

2024/11/16~2024/11/31

	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 Hip&Leg 📌 nana.f	10:30~11:30 Basic 📌 Kayoko.T	close	10:30~11:30 Basic 📌 Nana	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 nana.f		10:30~11:30 Waist 📌 Nao.M	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Kayoko.T		
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Nana	12:00~13:00 Jump to Burn Kayoko.T		12:30~13:30 Jump to Burn Kayoko.T	12:30~13:30 Basic 📌 Kayoko.T		12:30~13:30 Basic 📌 Kayoko.T	12:00~13:00 Basic 📌 Nao.M	12:00~13:00 Basic 📌 Nao.M	
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 nana.f						13:30~14:30 Hip&Leg 📌 nana.f	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 nana.f	
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 Nana	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T						15:00~16:00 Basic 📌 Nao.M	15:00~16:00 Basic 📌 Nao.M	
17:00										
18:00	17:30~18:30 Waist 📌 Nao.M				17:30~18:30 Hip&Leg 📌 nana.f		17:30~18:30 Release&Strength Nana	17:30~18:30 Waist 📌 Nao.M	17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T
19:30					19:00~20:00 Basic 📌 Nao.M		19:00~20:00 Waist 📌 Nao.M	19:00~20:00 Release&Strength Nana	19:00~20:00 Hip&Leg 📌 nana.f	
21:00					20:30~21:30 Waist 📌 Nao.M		20:30~21:30 Back&Arm 📌 Nana	20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M	20:30~21:30 Shape up Waist Nana	

	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 Nana	close	close	close		10:30~11:30 Hip&Leg 📌 nana.f	10:30~11:30 Waist 📌 Nao.M		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 nana.f					12:30~13:30 Waist 📌 Nana	12:00~13:00 Release&Strength Kayoko.T		
13:30	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Nana					13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M	13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M		
15:00	15:00~16:00 Basic 📌 Nao.M					15:00~16:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T		
17:00									
18:00							17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Jump to Burn Kayoko.T	17:30~18:30 Shape up Waist Nana
19:30							19:00~20:00 Hip&Leg 📌 nana.f	19:00~20:00 Basic 📌 Nao.M	
21:00							20:30~21:30 Release&Strength Kayoko.T	20:30~21:30 Back&Arm 📌 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)