



pilates

# pilates K かわぐちキャストイ店 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 Basic ♪ NATSUMI.A	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	close	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J		10:30~11:30 Shape up Waist Sazuki
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	12:00~13:00 Basic ♪ NATSUMI.A	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J		12:30~13:30 Pilates Barre Mahiro.J	12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A		12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	14:30~15:30 Waist ♪ Yuu.Y					
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ NATSUMI.A	16:30~17:30 Basic ♪ NATSUMI.A					
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M						
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J				18:00~19:00 Basic ♪ インストラクター未確定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Basic ♪ NATSUMI.A	18:00~19:00 Pilates Barre Mahiro.J
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Sazuki				19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	19:30~20:30 Pilates Barre Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ NATSUMI.A
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J				21:00~22:00 Basic ♪ インストラクター未確定	21:00~22:00 Shape up Waist Sazuki	21:00~22:00 Basic ♪ NATSUMI.A	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J

	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 Waist ♪ Yuu.Y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A		10:30~11:30 Pilates Barre Mahiro.J
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Mahiro.J	12:30~13:30 Basic ♪ Yuu.Y		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	12:30~13:30 Waist ♪ mayuki.T		12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ NATSUMI.A	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y					
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Yuu.Y	16:30~17:30 Shape up Waist Sazuki					
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ NATSUMI.A						
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ NATSUMI.A	18:00~19:00 Waist ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	18:00~19:00 Waist ♪ Yuu.Y
19:30				19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Pilates Barre Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ NATSUMI.A	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y

♪: 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 かわぐちキャストィ店 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 ♪ Mahiro.J	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuu.Y	10:30~11:30 Pilates Barre Mahiro.J		10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	10:30~11:30 Shape up Waist Sazuki	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Yuu.Y	12:30~13:30 Shape up Waist Sazuki		12:30~13:30 Basic ♪ Mahiro.J	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Yuu.Y	14:30~15:30 Basic ♪ NATSUMI.A						13:30~14:30 Basic ♪ NATSUMI.A	
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Mahiro.J	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Sazuki						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sazuki	
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Basic ♪ NATSUMI.A	18:00~19:00 Waist ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Shape up Waist Sazuki	17:30~18:30 Basic ♪ NATSUMI.A
18:00					19:30~20:30 Basic ♪ NATSUMI.A	19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Basic ♪ インストラクター未確定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y	
19:30					21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Basic ♪ NATSUMI.A	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki	
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 Pilates Barre Mahiro.J	close	close	close		10:30~11:30 Waist ♪ インストラクター未確定	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A			
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A				12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A	12:00~13:00 Waist ♪ Yuu.Y		13:30~14:30 Shape up Waist Sazuki	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ インストラクター未確定	
13:30	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Mahiro.J									17:30~18:30 Pilates Barre Mahiro.J
15:00	16:30~17:30 Basic ♪ NATSUMI.A							18:00~19:00 Basic ♪ Sazuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	
17:00								19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mahiro.J	
18:00								21:00~22:00 Shape up Waist Sazuki	21:00~22:00 Pilates Barre Yuu.Y	
19:30										
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)