



pilates

# pilates K 大森店 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 Back&Arm ♪ Saya.N	10:30~11:30 Pilates Workout ayaka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	10:30~11:30 Style up pilates ayaka		10:30~11:30 Shape up Waist Elliy			
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn ayaka	12:00~13:00 Basic ♪ Chihiro	12:00~13:00 Pilates Cardio Chihiro		12:30~13:30 Body Balance Chihiro	12:30~13:30 Jump to Burn ayaka		12:30~13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N		
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre Elliy	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Saya.N								
15:00		15:00~16:00 Back&Spine ayaka	15:00~16:00 Basic ♪ Chihiro								
17:00		17:30~18:30 Waist ♪ Chihiro									
18:00		18:00~19:00 Hip Punch Elliy									
19:30	19:30~20:30 Power up Control ayaka	19:30~20:30 Release&Strength Elliy			19:30~20:30 Basic ♪ Chihiro	19:30~20:30 Body Balance Chihiro		19:30~20:30 Waist ♪ Chihiro			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Elliy	21:00~22:00			21:00~22:00 Shape up Waist Elliy	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Elliy		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	21:00~22:00 Back&Spine ayaka		

	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 Back&Arm ♪ Saya.N	10:30~11:30 Release&Strength Elliy	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Chihiro	10:30~11:30 Body Balance Chihiro		10:30~11:30 Pilates Barre Elliy		
12:00	12:00~13:00 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Basic ♪ Chihiro		12:30~13:30 Hip Punch Elliy	12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro		12:30~13:30 Waist ♪ Chihiro		
13:30	13:30~14:30 Hip Punch Elliy	13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro							
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Saya.N	15:00~16:00 Pilates Barre Elliy							
17:00	17:30~18:30 Style up pilates ayaka								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Saya.N								
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Elliy			19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Saya.N	19:30~20:30 Basic ♪ Elliy		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N		
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N			21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.N		21:00~22:00 Pilates Cardio Chihiro		

♪：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 大森店 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 Pilates Cardio Chihiro	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N	close	10:30~11:30 Waist ♪ Chihiro	10:30~11:30 Power up Control Elliy		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Elliy	12:00~13:00 Waist ♪ Chihiro		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N	12:30~13:30 Back&Spine ayaka		12:30~13:30 Basic ♪ Elliy	12:00~13:00 Body Balance Chihiro
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	13:30~14:30 Body Balance Chihiro		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Elliy				15:00~16:00 Waist ♪ Chihiro
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist Elliy	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Saya.N						
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Chihiro							17:30~18:30 Power up Control Elliy
18:00				18:00~19:00 Hip Punch Elliy	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N		18:00~19:00 Jump to Burn ayaka	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro
19:30				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N	19:30~20:30 Pilates Barre Elliy		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Saya.N	19:30~20:30 Pilates Workout ayaka
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Elliy	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Saya.N		21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Style up pilates ayaka

	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 Basic ♪ Elliy	close	close	close		10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Back&Spine ayaka
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout ayaka					12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	12:00~13:00 Waist ♪ Chihiro
13:30	13:30~14:30 Back&Spine ayaka					13:30~14:30 Pilates Cardio Chihiro	
15:00	15:00~16:00 Hip Punch Elliy					15:00~16:00 Back&Arm ♪ ayaka	
17:00						17:30~18:30 Advance Elliy	
18:00						18:00~19:00 Hip Punch Saya.N	18:00~19:00 Release&Strength ayaka
19:30						19:30~20:30 Style up pilates ayaka	19:30~20:30 Basic ♪ Elliy
21:00						21:00~22:00 Power up Control ayaka	21:00~22:00 Advance Elliy

♪: 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)