



pilates

# pilates K 浜松メイワン店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/16

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Kayoko.T	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ nana.f		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ nana.f	close	10:30~11:30 Basic ♪ Kayoko.T
12:00					12:00~13:00 Jump to Burn Kayoko.T	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定		
12:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ nana.f	12:30~13:30 Waist ♪ Nao.M		12:30~13:30 Basic ♪ Kayoko.T	13:30~14:30 Waist ♪ Nao.M	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ nana.f		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T
13:30								
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Nana	15:00~16:00 Waist ♪ Nao.M		
17:00								
17:30								
18:00	17:30~18:30 Release&Strength Nana	17:30~18:30 Basic ♪ 未確定	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	17:30~18:30 Waist ♪ Nao.M	17:30~18:30 Basic ♪ Kayoko.T			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ nana.f
19:00	19:00~20:00 Basic ♪ 未確定	19:00~20:00 Release&Strength Nana	19:00~20:00 Basic ♪ 未確定	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ nana.f				19:00~20:00 Basic ♪ Nao.M
20:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ nana.f	20:30~21:30 Basic ♪ 未確定				20:30~21:30 Waist ♪ Nao.M

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Kayoko.T		10:30~11:30 Jump to Burn Kayoko.T	10:30~11:30 Waist ♪ Nao.M	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Nana	close	10:30~11:30 Release&Strength Nana
12:00				12:00~13:00 Release&Strength Nana	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ nana.f		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ nana.f
12:30	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana		12:30~13:30 Basic ♪ Kayoko.T	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T	13:30~14:30 Basic ♪ Nana		
13:30							
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Nana	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Nana		
17:00							
17:30							
18:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ nana.f	17:30~18:30 Release&Strength Nana	17:30~18:30 Basic ♪ Nao.M	17:30~18:30 Jump to Burn Kayoko.T			17:30~18:30 Basic ♪ Kayoko.T
19:00	19:00~20:00 Waist ♪ Nao.M	19:00~20:00 Basic ♪ Nao.M	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ nana.f				19:00~20:00 Waist ♪ Nao.M
20:30	20:30~21:30 Basic ♪ Nao.M	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Nana	20:30~21:30 Waist ♪ Nao.M				20:30~21:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T

♪：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

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T		10:30~11:30 Jump to Burn Kayoko.T	10:30~11:30 Basic ♪ Nao.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ nana.f	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ 未確定	10:30~11:30 Basic ♪ Nao.M
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Kayoko.T		12:30~13:30 Release&Strength Nana	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Kayoko.T	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Kayoko.T		12:30~13:30 Basic ♪ Nana	12:30~13:30 Waist ♪ Nao.M
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg ♪ nana.f	13:30~14:30 Basic ♪ Nana			
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Kayoko.T	15:00~16:00 Jump to Burn Kayoko.T			
17:00								
18:00	17:30~18:30 Release&Strength Nana	17:30~18:30 Basic ♪ Nao.M	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ nana.f	17:30~18:30 Waist ♪ Nao.M			17:30~18:30 Waist ♪ Nao.M	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ nana.f
19:30	19:00~20:00 Basic ♪ Nana	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Nana	19:00~20:00 Basic ♪ Nao.M				19:00~20:00 Hip&Leg ♪ nana.f	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Kayoko.T
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ nana.f	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Nana	20:30~21:30 Waist ♪ Nao.M				20:30~21:30 Basic ♪ Nao.M	20:30~21:30 Jump to Burn Kayoko.T

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Release&Strength Nana	10:30~11:30 Waist ♪ Nao.M	10:30~11:30 Basic ♪ Kayoko.T	close	10:30~11:30 Basic ♪ Kayoko.T	10:30~11:30 Waist ♪ Nao.M	
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Nana	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ nana.f	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Nana		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Kayoko.T	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ nana.f	
13:30			13:30~14:30 Jump to Burn Kayoko.T	13:30~14:30 Waist ♪ Nao.M				
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ Nao.M	15:00~16:00 Release&Strength Nana				
17:00								
18:00	17:30~18:30 Basic ♪ Nao.M	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ nana.f	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kayoko.T			17:30~18:30 Back&Arm ♪ Nana	17:30~18:30 Basic ♪ Kayoko.T	17:30~18:30 Release&Strength Nana
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ nana.f	19:00~20:00 Waist ♪ Nao.M				19:00~20:00 Basic ♪ Nana	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Nana	19:00~20:00 Basic ♪ Nao.M
21:00	20:30~21:30 Waist ♪ Nao.M	20:30~21:30 Basic ♪ Nao.M				20:30~21:30 Hip&Leg ♪ nana.f	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Kayoko.T	20:30~21:30 Jump to Burn 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)