



pilates

# pilates K 溝の口店 Lesson Schedule

更新日2024/10/20

## 2024/12/1~2024/12/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
10:30	Close	Close	10:30~11:30 Basic ♡ Riri	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ U.		10:30~11:30 Hip&Leg ♡ umi	10:30~11:30 Basic ♡ Nonka.K	10:30~11:30 Waist ♡ U.
12:00			12:30~13:30 Back&Arm ♡ U.	12:30~13:30 Basic ♡ Nonka.K		12:30~13:30 Waist ♡ Mari.y	12:30~13:30 Back&Arm ♡ Mari.y	12:30~13:30 Basic ♡ Mari.y
13:30			14:30~15:30 Waist ♡ Riri	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♡ U.		16:30~17:30 Hip&Leg ♡ Riri	17:00~18:00 Basic ♡ Mari.y	
15:00			18:00~19:00 Waist ♡ Riri	18:00~19:00 Basic ♡ umi		18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Mari.y	18:00~19:00 Basic ♡ Nonka.K	
17:00			20:30~21:30 Hip&Leg ♡ U.	20:30~21:30 Waist ♡ Mari.y		20:30~21:30 Basic ♡ Nonka.K	20:30~21:30 Back&Arm ♡ U.	
18:00								
19:30								
21:00								

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
10:30	Close	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Mari.y	10:30~11:30 Basic ♡ Nonka.K		10:30~11:30 Basic ♡ Riri	10:30~11:30 Waist ♡ umi	10:30~11:30 Basic ♡ Nonka.K
12:00		12:30~13:30 Basic ♡ Nonka.K	12:30~13:30 Waist ♡ U.		12:30~13:30 Back&Arm ♡ Riri	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Mari.y	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ U.
13:30		14:30~15:30 Basic ♡ Nonka.K	14:30~15:30 Waist ♡ Mari.y		16:30~17:30 Basic ♡ U.	17:00~18:00 Back&Arm ♡ Mari.y	
15:00		18:00~19:00 Basic ♡ Mari.y	18:00~19:00 Back&Arm ♡ umi		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ U.	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Mari.y	
17:00		20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♡ U.	20:30~21:30 Basic ♡ U.		20:30~21:30 Waist ♡ Mari.y	20:30~21:30 Basic ♡ Nonka.K	
18:00							
19:30							
21:00							

♡：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 溝の口店 Lesson Schedule

2024/12/16~2024/12/30

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)
10:30	Close	10:30~11:30 Basic ♪ U.	10:30~11:30 Waist ♪ Riri		10:30~11:30 Basic ♪ Nonka.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ U.	10:30~11:30 Basic ♪ Nonka.K	Close
12:00								
13:30		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ umi	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ U.		12:30~13:30 Waist ♪ Mari.y	12:30~13:30 Basic ♪ Mari.y	12:30~13:30 Back&Arm ♪ U.	
15:00						14:30~15:30 Waist ♪ umi	14:30~15:30 Basic ♪ Nonka.K	
17:00						17:00~18:00 Back&Arm ♪ Mari.y	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ U.	
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ Mari.y	18:00~19:00 Basic ♪ Nonka.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ umi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ U.			
19:30								
21:00		20:30~21:30 Basic ♪ Nonka.K	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Mari.y	20:30~21:30 Basic ♪ Nonka.K	20:30~21:30 Basic ♪ umi			

	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Riri	10:30~11:30 Basic ♪ Nonka.K		10:30~11:30 Waist ♪ U.	10:30~11:30 Basic ♪ Nonka.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ U.	Close
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Riri	12:30~13:30 Back&Arm ♪ umi		12:30~13:30 Basic ♪ Nonka.K	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Riri	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ umi	
13:30					14:30~15:30 Hip&Leg ♪ U.	14:30~15:30 Waist ♪ Mari.y	
15:00						16:30~17:30 Basic ♪ Nonka.K	
17:00					17:00~18:00 Waist ♪ Mari.y		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mari.y	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ U.	18:00~19:00 Basic ♪ Nonka.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.			
19:30							
21:00	20:30~21:30 Waist ♪ umi	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Mari.y	20:30~21:30 Back&Arm ♪ umi	20:30~21:30 Waist ♪ Riri			

♪: 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)