



pilates

# pilates K かわぐちキャストイ店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

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

	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 Back&Arm ♪ Yuu.Y		10:30~11:30 Basic ♪ インストラクター未確定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	10:30~11:30 Basic ♪ インストラクター未確定	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J
12:00			12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	12:00~13:00 Basic ♪ Yuu.Y	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y		12:30~13:30 Basic ♪ インストラクター未確定
13:30	インストラクター未確定			13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	14:30~15:30 Basic ♪ インストラクター未確定		
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ インストラクター未確定	16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J		
17:00				17:30~18:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Shape up Waist Sazuki				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Sazuki	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ Yuu.Y				19:30~20:30 Basic ♪ インストラクター未確定
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Sazuki	21:00~22:00 Basic ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki				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

2024/10/15~2024/10/31

	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 Basic 📌 インストラクター未確定		10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J	10:30~11:30 Basic 📌 インストラクター未確定	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Sazuki	close	10:30~11:30 Basic 📌 Mahiro.J	10:30~11:30 Waist 📌 Yuu.Y	
12:00				12:00~13:00 Back&Arm 📌 Yuu.Y					
	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Mahiro.J		12:30~13:30 Basic 📌 Yuu.Y		12:30~13:30 Basic 📌 Mahiro.J			12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Sazuki	12:30~13:30 Basic 📌 Mahiro.J
13:30				13:30~14:30 Basic 📌 インストラクター未確定					
15:00				15:00~16:00 Back&Arm 📌 Yuu.Y					
					14:30~15:30 Waist 📌 Yuu.Y				
17:00					16:30~17:30 Shape up Waist Sazuki				
				17:30~18:30 Basic 📌 インストラクター未確定					
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 Yuu.Y	18:00~19:00 Waist 📌 Sazuki	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Rinako.M					18:00~19:00 Basic 📌 インストラクター未確定	18:00~19:00 Shape up Waist Sazuki
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J	19:30~20:30 Basic 📌 インストラクター未確定	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Yuu.Y					19:30~20:30 Waist 📌 Sazuki	19:30~20:30 Basic 📌 インストラクター未確定
21:00	21:00~22:00 Basic 📌 Yuu.Y	21:00~22:00 Shape up Waist Sazuki	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Rinako.M				21:00~22:00 Basic 📌 インストラクター未確定	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Sazuki	

	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 Basic 📌 インストラクター未確定	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Mahiro.J	10:30~11:30 Basic 📌 インストラクター未確定	close	10:30~11:30 Waist 📌 Yuu.Y	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Sazuki		
12:00			12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Rinako.M				12:30~13:30 Basic 📌 インストラクター未確定		
13:30		Shape up Waist Sazuki	13:30~14:30 Waist 📌 Yuu.Y	12:30~13:30 Waist 📌 Yuu.Y					
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Rinako.M	14:30~15:30 Basic 📌 インストラクター未確定					
				16:30~17:30 Waist 📌 Yuu.Y					
17:00			17:30~18:30 Basic 📌 Mahiro.J						
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 インストラクター未確定	18:00~19:00 Waist 📌 Yuu.Y					18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J	18:00~19:00 Basic 📌 インストラクター未確定	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Sazuki
19:30	19:30~20:30 Waist 📌 Yuu.Y	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J					19:30~20:30 Basic 📌 インストラクター未確定	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mahiro.J	19:30~20:30 Basic 📌 Mahiro.J
21:00	21:00~22:00 Basic 📌 インストラクター未確定	21:00~22:00 Basic 📌 Mahiro.J					21:00~22:00 Back&Arm 📌 Mahiro.J	21:00~22:00 Basic 📌 インストラクター未確定	21:00~22:00 Waist 📌 Yuu.Y

📌: 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)