



pilates

# pilates K 上大岡店 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 Waist ♪ Hana.S	10:30~11:30 Basic ♪ Hana.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	close	10:30~11:30 Body Balance Yuuna	10:30~11:30 Pilates Barre Yuuna		10:30~11:30 Style up pilates Akane.I	
12:00	12:30~13:30 Style up pilates Akane.I	12:00~13:00 Pilates Cardio Yuuna	12:00~13:00 Basic ♪ yume.N		12:30~13:30 Basic ♪ yume.N	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Akane.I		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ yume.N	13:30~14:30 Body Balance Yuuna						
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Hana.S	15:00~16:00 Style up pilates Akane.I						
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna							
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yume.N	18:00~19:00 Waist ♪ Hana.S						18:00~19:00 Style up pilates Akane.I
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Yuuna				19:30~20:30 Release&Strength Akane.I	19:30~20:30 Basic ♪ yume.N		19:30~20:30 Pilates Cardio Yuuna	19:30~20:30 Back&Arm ♪ yume.N
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ yume.N				21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Waist ♪ Hana.S		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ yume.N	21:00~22:00 Basic ♪ Yuuna

	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 Shape up Waist Nanami.N	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ yume.N	10:30~11:30 Release&Strength Akane.I		10:30~11:30 Basic ♪ yume.N	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Hana.S	12:00~13:00 Pilates Workout Nanami.N		12:30~13:30 Shape up Waist Nanami.N	12:30~13:30 Basic ♪ yume.N		12:30~13:30 Style up pilates Akane.I	
13:30	13:30~14:30 Style up pilates Akane.I	13:30~14:30 Basic ♪ Hana.S						
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Yuuna	15:00~16:00 Release&Strength Akane.I						
17:00	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Akane.I			18:00~19:00 Style up pilates Akane.I	18:00~19:00 Pilates Barre Yuuna		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yume.N	18:00~19:00 Basic ♪ Hana.S
18:00				19:30~20:30 Basic ♪ yume.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Akane.I		19:30~20:30 Pilates Cardio Yuuna	19:30~20:30 Body Balance Yuuna
19:30				21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N	21:00~22:00 Body Balance Yuuna		21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S
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 上大岡店 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 Jump to Burn Nanami.N	10:30～11:30 Back&Arm ♪ yume.N	close	10:30～11:30 Pilates Workout Nanami.N	10:30～11:30 Pilates Cardio Yuuna		10:30～11:30 Basic ♪ yume.N	10:30～11:30 Back&Arm ♪ yume.N	
12:00	12:00～13:00 Pilates Barre Yuuna	12:00～13:00 Basic ♪ 未定		12:30～13:30 Waist ♪ Hana.S	12:30～13:30 Jump to Burn Nanami.N		12:30～13:30 Pilates Barre Yuuna	12:00～13:00 Basic ♪ Mari.y	
13:30	13:30～14:30 Basic ♪ yume.N	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ yume.N						13:30～14:30 Jump to Burn Nanami.N	
15:00	15:00～16:00 Waist ♪ Yuuna	15:00～16:00 Basic ♪ 未定						15:00～16:00 Hip&Leg ♪ yume.N	
17:00	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ yume.N				18:00～19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	18:00～19:00 Waist ♪ Hana.S	18:00～19:00 Shape up Waist Nanami.N	18:00～19:00 Basic ♪ Hana.S	17:30～18:30 Shape up Waist Nanami.N
19:30					19:30～20:30 Basic ♪ Hana.S	19:30～20:30 Back&Arm ♪ yume.N	19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Hana.S	19:30～20:30 Body Balance Yuuna	
21:00					21:00～22:00 Pilates Barre Yuuna	21:00～22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00～22:00 Jump to Burn Nanami.N	21:00～22:00 Waist ♪ Hana.S	

	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 Waist ♪ Hana.S	close	close	close		10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Hana.S	10:30～11:30 Back&Arm ♪ yume.N
12:00	12:00～13:00 Basic ♪ yume.N				12:30～13:30 Pilates Workout Nanami.N	12:00～13:00 Pilates Cardio Yuuna	
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ Hana.S					13:30～14:30 Waist ♪ Hana.S	
15:00	15:00～16:00 Back&Arm ♪ yume.N					15:00～16:00 Basic ♪ yume.N	
17:00						17:30～18:30 Hip&Leg ♪ Hana.S	
18:00						18:00～19:00 Back&Arm ♪ Kico	18:00～19:00 Basic ♪ Hana.S
19:30						19:30～20:30 Basic ♪ Yuuna	19:30～20:30 Pilates Barre Yuuna
21:00						21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Kico	21:00～22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna

♪: 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)