



# pilates K 久屋大通パーク店 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 ♡ Rise.H	10:30~11:30 Basic ♡ Rise.H	10:30~11:30 Jump to Burn nanami	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ nanami	10:30~11:30 Basic ♡ Rise.H		10:30~11:30 Back&Arm ♡ Natsume	
12:00	12:30~13:30 Basic ♡	12:00~13:00 Release&Strength Natsume	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Natsume		12:30~13:30 Basic ♡ nanami	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡		12:30~13:30 Basic ♡	
13:30	13:30~14:30 Rise.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ nanami	14:30~15:30 Basic ♡ nanami					未定	
15:00		15:00~16:00 Waist ♡ Rise.H							
			16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♡ nanami						
17:00		17:30~18:30 Basic ♡ Natsume							
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Natsume				18:00~19:00 Back&Arm ♡ Rise.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Natsume	18:00~19:00 Release&Strength Natsume	18:00~19:00 Release&Strength Natsume	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ nanami
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ nanami				19:30~20:30 Basic ♡ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Natsume	19:30~20:30 Basic ♡ 未定	19:30~20:30 Basic ♡ 未定	19:30~20:30 Waist ♡ Rise.H
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ nanami				21:00~22:00 Waist ♡ Rise.H	21:00~22:00 Basic ♡ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Natsume	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Natsume	21:00~22:00 Jump to Burn nanami

	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 Release&Strength Natsume	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Rise.H	close	10:30~11:30 Jump to Burn nanami	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Natsume		10:30~11:30 Basic ♡ 未定
12:00	12:00~13:00 Basic ♡ 未定	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ nanami		12:30~13:30 Waist ♡ Rise.H	12:30~13:30 Basic ♡ 未定		12:30~13:30 Waist ♡ Rise.H
13:30	13:30~14:30 Waist ♡ Rise.H	14:30~15:30 Hip&Leg ♡ Rise.H					
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ nanami						
		16:30~17:30 Jump to Burn nanami					
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♡ nanami						
18:00				18:00~19:00 Release&Strength Natsume	18:00~19:00 Basic ♡ Natsume	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Rise.H	18:00~19:00 Basic ♡ 未定
19:30				19:30~20:30 Basic ♡ 未定	19:30~20:30 Waist ♡ Rise.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Natsume	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Natsume
21:00				21:00~22:00 Back&Arm ♡ Natsume	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Rise.H	21:00~22:00 Basic ♡ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Natsume

♡: 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 K 久屋大通店 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 Waist ♪ Rise.H	10:30～11:30 Release&Strength Natsume	close	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Rise.H	10:30～11:30 Release&Strength nanami		10:30～11:30 Back&Arm ♪ Rise.H	10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	
12:00	12:00～13:00 Jump to Burn nanami	12:30～13:30 Basic ♪ 未定		12:30～13:30 Waist ♪ Rise.H	12:30～13:30 Basic ♪ Rise.H		12:30～13:30 Basic ♪ 未定	12:00～13:00 Basic ♪ Natsume	12:00～13:00 Basic ♪ Natsume
13:30	13:30～14:30 Basic ♪ 未定	14:30～15:30 Waist ♪ Rise.H		18:00～19:00 Basic ♪ 未定	18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Natsume		18:00～19:00 Basic ♪ 未定	18:00～19:00 Jump to Burn nanami	13:30～14:30 Jump to Burn nanami
15:00	15:00～16:00 Back&Arm ♪ Natsume	16:30～17:30 Basic ♪ Rise.H		19:30～20:30 Back&Arm ♪ Natsume	19:30～20:30 Basic ♪ 未定		19:30～20:30 Waist ♪ Rise.H	19:30～20:30 Basic ♪ nanami	15:00～16:00 Hip&Leg ♪ Natsume
17:00	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ Natsume			21:00～22:00 Stretch&Conditioning ♪ nanami	21:00～22:00 Back&Arm ♪ Natsume		21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Natsume	21:00～22:00 Release&Strength Natsume	17:30～18:30 Basic ♪ 未定
18:00									
19:30									
21:00									

	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 ♪ nanami	close	close	close		10:30～11:30 Basic ♪ 未定	10:30～11:30 Jump to Burn nanami			
12:00	12:30～13:30 Waist ♪ nanami					12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Rise.H	12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Rise.H	12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Rise.H	12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Rise.H	
13:30	14:30～15:30 Hip&Leg ♪ Natsume					13:30～14:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	13:30～14:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	13:30～14:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	13:30～14:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	
15:00	16:30～17:30 Release&Strength Natsume					15:00～16:00 Waist ♪ Rise.H	15:00～16:00 Waist ♪ Rise.H	15:00～16:00 Waist ♪ Rise.H	15:00～16:00 Waist ♪ Rise.H	
17:00						17:30～18:30 Back&Arm ♪ Natsume	17:30～18:30 Back&Arm ♪ Natsume	17:30～18:30 Back&Arm ♪ Natsume	17:30～18:30 Back&Arm ♪ Natsume	
18:00								18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Rise.H	18:00～19:00 Back&Arm ♪ Rise.H	18:00～19:00 Back&Arm ♪ Rise.H
19:30								19:30～20:30 Basic ♪ 未定	19:30～20:30 Waist ♪ Rise.H	19:30～20:30 Waist ♪ Rise.H
21:00								21:00～22:00 Waist ♪ Rise.H	21:00～22:00 Basic ♪ Natsume	21:00～22:00 Basic ♪ Natsume

♪: 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）