



pilates

# pilates K 京都四条烏丸店 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 Waist ♪ Ayu	10:30~11:30 Basic ♪ Manami.H		10:30~11:30 Back&Arm ♪ rina	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Manami.H	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定
12:00	12:30~13:30 Basic ♪	12:30~13:30 Back&Arm ♪ rina		12:30~13:30 Waist ♪ Ayu	12:00~13:00 Jump to Burn Ayu	12:00~13:00 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Manami.H
13:30	未定				13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Manami.H		
15:00					15:00~16:00 Waist ♪ Ayu	15:00~16:00 Basic ♪ 未定		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Manami.H			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Manami.H	18:00~19:00 Waist ♪ Ayu	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Style up pilates Ayu				18:00~19:00 Waist ♪ Ayu
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ rina	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Shape up Waist Ayu	19:30~20:30 Basic ♪ 未定				19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Manami.H	21:00~22:00 Jump to Burn Ayu	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Manami.H	21:00~22:00 Release&Strength rina				21:00~22:00 Style up pilates Ayu

	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 Hip&Leg ♪ Manami.H		10:30~11:30 Shape up Waist Ayu	10:30~11:30 Release&Strength rina	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Style up pilates Ayu
12:00	12:30~13:30 Basic ♪		12:30~13:30 Style up pilates Ayu	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Manami.H		12:30~13:30 Basic ♪ 未定
13:30	未定			13:30~14:30 Jump to Burn rina	13:30~14:30 Basic ♪ 未定		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Manami.H	15:00~16:00 Waist ♪ Ayu		
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ 未定			
18:00	18:00~19:00 Style up pilates Ayu	18:00~19:00 Waist ♪ Ayu	18:00~19:00 Basic ♪ 未定				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ rina
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ rina	19:30~20:30 Basic ♪ Manami.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Manami.H				19:30~20:30 Shape up Waist Ayu
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Ayu	21:00~22:00 Jump to Burn Ayu	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Back&Arm ♪ rina

♪ : 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 京都四条烏丸店 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 Basic ♡ 未定		10:30~11:30 Back&Arm ♡ rina	10:30~11:30 Basic ♡ 未定	10:30~11:30 Waist ♡ Ayu	close	10:30~11:30 Back&Arm ♡ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Manami.H
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ rina		12:30~13:30 Basic ♡ Manami.H	12:00~13:00 Shape up Waist Ayu	12:00~13:00 Basic ♡ Manami.H		12:30~13:30 Jump to Burn Ayu	12:30~13:30 Basic ♡ 未定
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg ♡ Manami.H	13:30~14:30 Style up pilates Ayu			
15:00				15:00~16:00 Basic ♡ 未定	15:00~16:00 Back&Arm ♡ 未定			
17:00				17:30~18:30 Back&Arm ♡ 未定				
18:00	18:00~19:00 Waist ♡ Kei		18:00~19:00 Style up pilates Ayu	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Manami.H				18:00~19:00 Basic ♡ 未定
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Manami.H	19:30~20:30 Waist ♡ Ayu	19:30~20:30 Basic ♡ 未定			19:30~20:30 Waist ♡ Ayu	19:30~20:30 Release&Strength rina	
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout Kei	21:00~22:00 Basic ♡ 未定	21:00~22:00 Jump to Burn Ayu			21:00~22:00 Basic ♡ 未定	21:00~22:00 Shape up Waist Ayu	

	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 ♡ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Manami.H	10:30~11:30 Basic ♡ 未定	close	10:30~11:30 Jump to Burn miho	10:30~11:30 Basic ♡ 未定	
12:00		12:30~13:30 Release&Strength rina	12:00~13:00 Basic ♡ 未定	12:00~13:00 Back&Arm ♡ 未定		12:30~13:30 Basic ♡ 未定	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ rina	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm ♡ 未定	13:30~14:30 Basic ♡ 未定				
15:00			15:00~16:00 Shape up Waist Ayu	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ Manami.H				
17:00			17:30~18:30 Basic ♡ 未定					
18:00		18:00~19:00 Waist ♡ Ayu	18:00~19:00 Back&Arm ♡ 未定				18:00~19:00 Waist ♡ Ayu	
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ 未定	19:30~20:30 Waist ♡ Ayu			19:30~20:30 Basic ♡ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♡ rina	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Manami.H	
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Ayu	21:00~22:00 Basic ♡ Manami.H			21:00~22:00 Style up pilates Ayu	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Manami.H	21:00~22:00 Jump to Burn Ayu	

♡ : 体験可能レッスン

今月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)