



pilates

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

| | 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 Jump to Burn miho | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Azusa | close | 10:30~11:30 Shape up Waist Ayu | 10:30~11:30 Basic ♪ Kanako.Y | | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Manami.H | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic ♪ Kanako.Y | 12:00~13:00 Waist ♪ Ayu | | 12:30~13:30 Basic ♪ Kanako.Y | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Manami.H | | 12:30~13:30 Basic ♪ rina | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Back&Arm ♪ Manami.H | 13:30~14:30 Pilates Workout Azusa | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Basic ♪ Kanako.Y | 15:00~16:00 Pilates Barre Ayu | | | | | | |
| 17:00 | 17:30~18:30 Waist ♪ Ayu | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Jump to Burn miho | 18:00~19:00 Basic ♪ Kanako.Y | | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ Manami.H | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Manami.H |
| 19:30 | | | | 19:30~20:30 Basic ♪ Kanako.Y | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ Manami.H | | 19:30~20:30 Basic ♪ rina | 19:30~20:30 Style up pilates Ayu |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Manami.H | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ rina | | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Manami.H | 21:00~22:00 Waist ♪ Ayu |

♪：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

2024/11/16～2024/11/30

| | 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 | 10:30～11:30 | close | 10:30～11:30 | 10:30～11:30 | | 10:30～11:30 | 10:30～11:30 | |
| 12:00 | 12:00～13:00 | 12:00～13:00 | | | | | | 12:00～13:00 | |
| | | | | 12:30～13:30 | 12:30～13:30 | | 12:30～13:30 | | |
| 13:30 | 13:30～14:30 | 13:30～14:30 | | | | | | 13:30～14:30 | |
| 15:00 | 15:00～16:00 | 15:00～16:00 | | | | | | 15:00～16:00 | |
| | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:30～18:30 | | | | | | | 17:30～18:30 | |
| 18:00 | | | | | 18:00～19:00 | 18:00～19:00 | 18:00～19:00 | 18:00～19:00 | |
| 19:30 | | | | | 19:30～20:30 | 19:30～20:30 | 19:30～20:30 | 19:30～20:30 | |
| 21:00 | | | | | 21:00～22:00 | 21:00～22:00 | 21:00～22:00 | 21:00～22:00 | |

| | 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 | close | 10:30～11:30 | 10:30～11:30 | | 10:30～11:30 | 10:30～11:30 | |
| 12:00 | 12:00～13:00 | | | | | | 12:00～13:00 | |
| | | | 12:30～13:30 | 12:30～13:30 | | 12:30～13:30 | | |
| 13:30 | 13:30～14:30 | | | | | | 13:30～14:30 | |
| 15:00 | 15:00～16:00 | | | | | | 15:00～16:00 | |
| | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:30～18:30 | |
| 18:00 | | | | 18:00～19:00 | 18:00～19:00 | 18:00～19:00 | 18:00～19:00 | |
| 19:30 | | | | 19:30～20:30 | 19:30～20:30 | 19:30～20:30 | 19:30～20:30 | |
| 21:00 | | | | 21:00～22:00 | 21:00～22:00 | 21:00～22:00 | 21:00～22:00 | |

📍：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）