



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

👉: 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)