



pilates

pilates K 京都四条烏丸店 Lesson Schedule

更新日2024/9/10

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Style up pilates Ayu	close	10:30~11:30 Waist ♪ Megumi.Y	10:30~11:30 Jump to Burn rina		10:30~11:30 Basic ♪ Kayan.C	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sakura.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ayu	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout rina						12:00~13:00 Waist ♪ Megumi.Y	12:00~13:00 Basic ♪ Kayan.C	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Ayu			12:30~13:30 Back&Arm ♪ Megumi.Y	12:30~13:30 Waist ♪ Megumi.Y		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ayu	13:30~14:30 Basic ♪ Sakura.M	13:30~14:30 Shape up Waist Ayu
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ rina							15:00~16:00 Waist ♪ Megumi.Y	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Kayan.C
17:00								17:30~18:30 Basic ♪ Ayu	
18:00				18:00~19:00 Release&Strength rina	18:00~19:00 Basic ♪ Kayan.C	18:00~19:00 Shape up Waist Ayu	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Megumi.Y		
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ Kayan.C	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Megumi.Y	19:30~20:30 Basic ♪ Kayan.C	19:30~20:30 Style up pilates Ayu		
21:00				21:00~22:00 Jump to Burn rina	21:00~22:00 Basic ♪ Kayan.C	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ayu	21:00~22:00 Waist ♪ Megumi.Y		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Basic ♪ Kayan.C	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Megumi.Y		10:30~11:30 Style up pilates Ayu	10:30~11:30 Basic ♪ Kayan.C	10:30~11:30 Waist ♪ Megumi.Y
12:00					12:00~13:00 Back&Arm ♪ Megumi.Y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayu	
13:30		12:30~13:30 Waist ♪ Megumi.Y	12:30~13:30 Jump to Burn rina		12:30~13:30 Waist ♪ Megumi.Y	13:30~14:30 Shape up Waist Ayu	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Megumi.Y
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Kayan.C	15:00~16:00 Style up pilates Ayu
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ Megumi.Y	
18:00		18:00~19:00 Jump to Burn momo.O	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kayan.C	18:00~19:00 Basic ♪ Kayan.C	18:00~19:00 Waist ♪ Megumi.Y		
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayu	19:30~20:30 Basic ♪ Kayan.C	19:30~20:30 Waist ♪ Megumi.Y	19:30~20:30 Basic ♪ Kayan.C		
21:00		21:00~22:00 Release&Strength momo.O	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ayu	21:00~22:00 Basic ♪ Kayan.C	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Kayan.C		

♪：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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Megumi.Y	10:30~11:30 Shape up Waist Ayu		10:30~11:30 Release&Strength rina	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Kayan.C	10:30~11:30 Jump to Burn 未定	close
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Kayan.C	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Megumi.Y		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Ayu	12:00~13:00 Basic 📌 Kayan.C	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 Key	
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn rina	13:30~14:30 Waist 📌 Ayu		13:30~14:30 Jump to Burn rina	13:30~14:30 Jump to Burn rina	13:30~14:30 Waist 📌 Ayu	
15:00		15:00~16:00 Style up pilates Ayu	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Key		15:00~16:00 Style up pilates Ayu	15:00~16:00 Style up pilates Ayu	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Key	
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Ayu	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Ayu		17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Ayu	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Ayu	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Ayu	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Ayu	18:00~19:00 Basic 📌 Kayan.C		18:00~19:00 Style up pilates Ayu	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Sakura.M	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Sakura.M	
19:30		19:30~20:30 Waist 📌 Megumi.Y	19:30~20:30 Release&Strength rina		19:30~20:30 Basic 📌 Ayu	19:30~20:30 Shape up Waist Ayu	19:30~20:30 Shape up Waist Ayu	
21:00		21:00~22:00 Style up pilates Ayu	21:00~22:00 Basic 📌 Kayan.C		21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 rina	21:00~22:00 Basic 📌 Sakura.M	21:00~22:00 Basic 📌 Sakura.M	

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 On	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 rina		10:30~11:30 Basic 📌 Manami.H	10:30~11:30 Style up pilates Ayu	10:30~11:30 Basic 📌 Manami.H	close
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout On	12:30~13:30 Basic 📌 Manami.H		12:30~13:30 Jump to Burn rina	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 未定	12:00~13:00 Style up pilates Ayu	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm 📌 未定	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 未定		13:30~14:30 Back&Arm 📌 未定	13:30~14:30 Back&Arm 📌 未定	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 未定	
15:00	15:00~16:00 Basic 📌 Manami.H	15:00~16:00 Shape up Waist Ayu		15:00~16:00 Basic 📌 Manami.H	15:00~16:00 Basic 📌 Manami.H	15:00~16:00 Shape up Waist Ayu	
17:00	17:30~18:30 Basic 📌 Kayan.C	17:30~18:30 Basic 📌 Kayan.C		17:30~18:30 Basic 📌 Kayan.C	17:30~18:30 Basic 📌 Kayan.C	17:30~18:30 Basic 📌 Kayan.C	
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn rina	18:00~19:00 Style up pilates Ayu		18:00~19:00 Hip&Leg 📌 未定	18:00~19:00 Basic 📌 Manami.H	18:00~19:00 Basic 📌 Manami.H	
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Ayu	19:30~20:30 Basic 📌 Manami.H		19:30~20:30 Jump to Burn rina	19:30~20:30 Waist 📌 Ayu	19:30~20:30 Waist 📌 Ayu	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Ayu	21:00~22:00 Waist 📌 Ayu		21:00~22:00 Basic 📌 Manami.H	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Ayu	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Ayu	

📌: 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)