



pilates

pilates K 南大沢店 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 Hip&Leg 📌 mizuki.K	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Aoi.M		10:30~11:30 Basic 📌 mizuki.K	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Aoi.M	close	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 yukino	
12:00	12:30~13:30 Basic 📌 Aoi.M	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 yukino		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Kico	12:30~13:30 Jump to Burn mizuki.K			12:30~13:30 Hip&Leg 📌 mizuki.K	
13:30					14:30~15:30 Waist 📌 yukino				
15:00					16:30~17:30 Basic 📌 yukino				
17:00									
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 📌 yukino	18:00~19:00 Waist 📌 mizuki.K	18:00~19:00 Basic 📌 Aoi.M	18:00~19:00 Waist 📌 mizuki.K				18:00~19:00 Basic 📌 Aoi.M	
19:30	19:30~20:30 Waist 📌 Aoi.M	19:30~20:30 Basic 📌 yukino	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 mizuki.K	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Aoi.M				19:30~20:30 Waist 📌 mizuki.K	
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn yukino	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 mizuki.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 yukino	21:00~22:00 Basic 📌 Aoi.M				21:00~22:00 Back&Arm 📌 Aoi.M	

	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 Jump to Burn mizuki.K		10:30~11:30 Waist 📌 Aoi.M	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Kico	close	close	10:30~11:30 Basic 📌 mizuki.K	
12:00	12:30~13:30 Waist 📌 Aoi.M		12:30~13:30 Basic 📌 yukino	12:30~13:30 Back&Arm 📌 yukino			12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Kico	
13:30				14:30~15:30 Basic 📌 mizuki.K				
15:00				16:30~17:30 Waist 📌 yukino				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 yukino	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 mizuki.K	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Kico				18:00~19:00 Waist 📌 Aoi.M	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Aoi.M	19:30~20:30 Basic 📌 mizuki.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Kico				19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Kico	
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 yukino	21:00~22:00 Waist 📌 Aoi.M	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 mizuki.K				21:00~22:00 Back&Arm 📌 Aoi.M	

📌: 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時間前を切ったの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 南大沢店 Lesson Schedule

2024/9/16 2024/9/30

	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 Hip&Leg 📌 mizuki.K		10:30~11:30 Basic 📌 mizuki.K	10:30~11:30 Back&Arm 📌 yukino	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 mizuki.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 yukino		
12:00	12:30~13:30 Basic 📌 yukino		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Kico	12:30~13:30 Waist 📌 Aoi.M			12:30~13:30 Back&Arm 📌 yukino	12:30~13:30 Waist 📌 Aoi.M		
13:30				14:30~15:30 Hip&Leg 📌 Kico						
15:00				16:30~17:30 Basic 📌 yukino						
17:00										
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Aoi.M	18:00~19:00 Basic 📌 Aoi.M	18:00~19:00 Waist 📌 Aoi.M						18:00~19:00 Basic 📌 Aoi.M	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 mizuki.K
19:30	19:30~20:30 Basic 📌 yukino	19:30~20:30 Jump to Burn mizuki.K	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 mizuki.K						19:30~20:30 Waist 📌 Aoi.M	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Aoi.M
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Aoi.M	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 mizuki.K	21:00~22:00 Basic 📌 Aoi.M						21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 yukino	21:00~22:00 Basic 📌 mizuki.K

	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 Back&Arm 📌 mizuki.K	10:30~11:30 Jump to Burn yukino	close	close	10:30~11:30 Basic 📌 mizuki.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 yukino			
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Aoi.M	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Kico			12:30~13:30 Waist 📌 yukino	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Aoi.M			
13:30			14:30~15:30 Basic 📌 yukino							
15:00			16:30~17:30 Hip&Leg 📌 mizuki.K							
17:00										
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Aoi.M	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Kico						18:00~19:00 Basic 📌 Aoi.M	18:00~19:00 Waist 📌 Aoi.M	18:00~19:00 Back&Arm 📌 mizuki.K
19:30	19:30~20:30 Basic 📌 yukino	19:30~20:30 Waist 📌 mizuki.K						19:30~20:30 Back&Arm 📌 Aoi.M	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 mizuki.K	19:30~20:30 Waist 📌 Aoi.M
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 yukino	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Kico						21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Kico	21:00~22:00 Basic 📌 mizuki.K	21:00~22:00 Jump to Burn mizuki.K

📌: 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)