



pilates

pilates K 南大沢店 Lesson Schedule

更新日2024/8/28

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

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

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

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

📌: 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）