



pilates

# pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/8/23

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 Basic ♪ rico.S	close	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Back&Spine ayaka		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Elliy	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Elliy		12:30~13:30 Style up pilates ayaka	12:30~13:30 Basic ♪ rico.S		12:30~13:30 Pilates Barre Elliy	12:00~13:00 Pilates Cardio ayaka	12:00~13:00 Release&Strength Elliy
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ rico.S						13:30~14:30 Jump to Burn ayaka	13:30~14:30 Hip Punch Elliy
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Elliy						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya.N	15:00~16:00 Basic ♪ rico.S
17:00							17:30~18:30 Back&Spine ayaka	
18:00				18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka	18:00~19:00 Pilates Barre Elliy	18:00~19:00 Basic ♪ rico.S	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya.N	
19:30				19:30~20:30 Power up Control ayaka	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N	19:30~20:30 Release&Strength Elliy	19:30~20:30 Basic ♪ aina.K	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Elliy	21:00~22:00 Basic ♪ rico.S	21:00~22:00 Waist ♪ aina.K	

	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 Shape up Waist Elliy	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N	10:30~11:30 Style up pilates ayaka	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ rico.S	12:30~13:30 Hip Punch Elliy		12:30~13:30 Basic ♪ rico.S	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Saya.N
13:30						13:30~14:30 Back&Arm ♪ Saya.N	13:30~14:30 Shape up Waist Elliy
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ rico.S	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya.N
17:00						17:30~18:30 Basic ♪ rico.S	
18:00			18:00~19:00 Body Balance ayaka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	18:00~19:00 Hip Punch Elliy	18:00~19:00 Shape up Waist Elliy	
19:30			19:30~20:30 Pilates Cardio ayaka	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N	19:30~20:30 Power up Control Elliy	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S	
21:00			21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	21:00~22:00 Pilates Barre Elliy	21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Elliy	

♪：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 大森店 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 Punch Elliy	10:30~11:30 Style up pilates ayaka	close	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Power up Control Elliy	close
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Saya.N	12:30~13:30 Basic ♪ rico.S		12:30~13:30 Jump to Burn ayaka	12:00~13:00 Hip Punch Elliy	12:00~13:00 Basic ♪ rico.S	
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ rico.S	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Elliy					
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ aina.K	15:00~16:00 Basic ♪ rico.S					
17:00		17:30~18:30 Release&Strength Elliy						
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ rico.S	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya.N		18:00~19:00 Style up pilates ayaka	18:00~19:00 Waist ♪ Syuri.K		
19:30		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S		19:30~20:30 Waist ♪ aina.K	19:30~20:30 Back&Spine ayaka		
21:00		21:00~22:00 Basic ♪ rico.S	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N		21:00~22:00 Body Balance ayaka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Syuri.K		

	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 Shape up Waist Elliy	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	close	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ 未確定	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Saya.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Pilates Cardio ayaka	
13:30	13:30~14:30 Style up pilates ayaka	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Saya.N					
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya.N	15:00~16:00 Body Balance ayaka					
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio ayaka						
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	18:00~19:00 Shape up Waist Elliy		18:00~19:00 Advance yumeno	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N		
19:30	19:30~20:30 Hip Punch Elliy	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N		19:30~20:30 Pilates Workout yumeno	19:30~20:30 Style up pilates ayaka		
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.N	21:00~22:00 Release&Strength Elliy		21:00~22:00 Power up Control Elliy	21:00~22:00 Back&Spine ayaka		

♪: 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)