



pilates

pilates K 新宿店 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 Waist ♪ Mika	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Jump to Burn azu	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Shape up Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Waist ♪ Mika	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Yuuki	12:00~13:00 Style up pilates Mao	12:00~13:00 Waist ♪ Mika		12:00~13:00 Basic ♪ Yuuki
13:30	13:30~14:30 Style up pilates Mao		13:30~14:30 Pilates Cardio azu	13:30~14:30 Waist ♪ Mika	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yuuki
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mao	15:00~16:00 Basic ♪ Miharu.H		
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ Miharu.H			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Yuuki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mao	18:00~19:00 Waist ♪ Yuuki				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Mao	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Style up pilates Mao			19:30~20:30 Waist ♪ Mika	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuuki	21:00~22:00 Basic ♪ Yuuki	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Basic ♪ Mao			21:00~22:00 Basic ♪ 未定	

	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 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Basic ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Style up pilates Mao	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mika
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Yuuki	12:00~13:00 Pilates Barre Mao	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Waist ♪ Mika	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H		12:00~13:00 Waist ♪ Mika
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Mao	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Pilates Cardio azu	13:30~14:30 Basic ♪ 未定		13:30~14:30 Basic ♪ 未定
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Mao	15:00~16:00 Waist ♪ Mika		
17:00				17:30~18:30 Jump to Burn azu			
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Mao	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuuki				
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ Mika	19:30~20:30 Basic ♪ Mika				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuuki
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Mao	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Shape up Waist Yuuki				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki

♪：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 新宿店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	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 Pilates Cardio Jyuli	10:30~11:30 Back&Arm Mao	10:30~11:30 Waist Mao	10:30~11:30 Style up pilates Mao	10:30~11:30 Basic Yuuki	close	10:30~11:30 Hip&Leg Miharu.H	10:30~11:30 Basic Miharu.H
12:00	12:00~13:00 Basic Mao	12:00~13:00 Shape up Waist Yuuki	12:00~13:00 Basic Yuuki	12:00~13:00 Basic Mika	12:00~13:00 Animal Stretch Yuuki		12:00~13:00 Basic Miharu.H	12:00~13:00 Style up pilates Mao
13:30		13:30~14:30 Basic Mao	13:30~14:30 Release&Strength Mao	13:30~14:30 Pilates Barre Mao	13:30~14:30 Back&Arm Mika		13:30~14:30 Pilates Barre Mao	
15:00				15:00~16:00 Waist Mika	15:00~16:00 Hip&Leg Miharu.H			
17:00				17:30~18:30 Basic Mao				
18:00				18:00~19:00 Basic Miharu.H				
19:30	19:30~20:30 Waist Mika	19:30~20:30 Basic Mika	19:30~20:30 Hip&Leg Miharu.H		19:30~20:30 Pilates Workout Mao		19:30~20:30 Basic Miharu.H	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Miharu.H	21:00~22:00 Waist Mika	21:00~22:00 Basic Miharu.H		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yuuki		21:00~22:00 Basic Yuuki	

	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 Release&Strength Mao	10:30~11:30 Pilates Workout Mao	10:30~11:30 Waist Mika	10:30~11:30 Back&Arm Miharu.H	close	10:30~11:30 Basic Yuuki	10:30~11:30 Pilates Barre Mao	10:30~11:30 Basic Mika		
12:00	12:00~13:00 Basic Mao	12:00~13:00 Waist Mika	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Miharu.H	12:00~13:00 Hip&Leg Miharu.H		12:00~13:00 Back&Arm Mika	12:00~13:00 Basic Yuuki	12:00~13:00 Jump to Burn Jyuli		
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Mika	13:30~14:30 Basic Mika	13:30~14:30 Hip&Leg Miharu.H	13:30~14:30 Basic Mika		13:30~14:30 Animal Stretch Yuuki		13:30~14:30 Hip&Leg Jyuli		
15:00			15:00~16:00 Basic Yuuki	15:00~16:00 Waist Mika						
17:00			17:30~18:30 Animal Stretch Yuuki							
18:00			18:00~19:00 Waist Yuuki				18:00~19:00 Basic Yuuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Miharu.H	18:00~19:00 Back&Arm Miharu.H	18:00~19:00 Basic Yuuki
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg Miharu.H				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuki		19:30~20:30 Basic Mika	19:30~20:30 Waist Mika
21:00	21:00~22:00 Basic Yuuki	21:00~22:00 Back&Arm Miharu.H	21:00~22:00 Hip&Leg Miharu.H	21:00~22:00 Basic Mika		21:00~22:00 Animal Stretch Yuuki				

👉: 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）