



pilates

# pilates K 新百合ヶ丘店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)		
10:30	10:30~11:30 Waist 📌 HINA.M	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Reico	CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 Waist 📌 Mirai.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Rika		10:30~11:30 Basic 📌 未確定		
12:00	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Mirai.Y	12:00~13:00 Basic 📌 Mirai.Y			12:30~13:30 Release&Strength Rika	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Mirai.Y		12:30~13:30 Waist 📌 HINA.M		
13:30	15:00	13:30~14:30 Pilates Barre Reico			15:00~16:00 Waist 📌 Mirai.Y	18:00~19:00 Basic 📌 未確定		18:00~19:00 Waist 📌 HINA.M	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Mirai.Y	18:00~19:00 Pilates Barre Reico
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Reico	19:30~20:30 Basic 📌 Mirai.Y			19:30~20:30 Pilates Barre Reico	19:30~20:30 Basic 📌 未確定		19:30~20:30 Basic 📌 HINA.M	19:30~20:30 Waist 📌 HINA.M	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mirai.Y
19:30	21:00~22:00 Pilates Barre Reico	21:00~22:00 Back&Arm 📌 HINA.M			21:00~22:00 Back&Arm 📌 HINA.M	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Reico		21:00~22:00 Basic 📌 Mirai.Y	21:00~22:00 Basic 📌 Mirai.Y	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Reico

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm 📌 HINA.M	CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 Basic 📌 HINA.M	10:30~11:30 Waist 📌 Mirai.Y		10:30~11:30 Pilates Barre Reico	
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre Reico			12:30~13:30 Back&Arm 📌 Mirai.Y	12:30~13:30 Pilates Barre Reico		12:30~13:30 Basic 📌 未確定	
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 未確定			18:00~19:00 Pilates Barre Reico	18:00~19:00 Release&Strength Rika		18:00~19:00 Basic 📌 未確定	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Mirai.Y
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Reico			19:30~20:30 Basic 📌 未確定	19:30~20:30 Back&Arm 📌 HINA.M		19:30~20:30 Waist 📌 Mirai.Y	19:30~20:30 Basic 📌 HINA.M
18:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Rika	21:00~22:00 Basic 📌 未確定		21:00~22:00 Back&Arm 📌 HINA.M	21:00~22:00 Waist 📌 Mirai.Y

📌: 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 新百合ヶ丘店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ HINA.M	CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mirai.Y	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reico	10:30~11:30 Waist ♪ HINA.M
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y			12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	12:30~13:30 Waist ♪ Mirai.Y		12:30~13:30 Back&Arm ♪ HINA.M	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Rika
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ HINA.M			15:00~16:00 Basic ♪ Mirai.Y	15:00~16:00 Release&Strength Rika			
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reico	18:00~19:00 Basic ♪ HINA.M		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定
19:30				19:30~20:30 Waist ♪ HINA.M	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reico		19:30~20:30 Basic ♪ HINA.M	19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.Y
21:00				21:00~22:00 Pilates Barre Reico	21:00~22:00 Back&Arm ♪ HINA.M		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.Y	21:00~22:00 Basic ♪ 未確定

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Pilates Barre Reico
12:00						12:30~13:30 Pilates Barre Reico	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.Y
13:30						13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Reico	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定
18:00						18:00~19:00 Pilates Barre Reico	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rika
19:30						19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mirai.Y
21:00						21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reico	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika

♪: 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)