



pilates

pilates K 浜松メイワン店 Lesson Schedule

更新日2024/9/12

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 Release&Strength Nana	close	10:30~11:30 Basic Nao.M	10:30~11:30 Release&Strength Nana		10:30~11:30 Basic Kayoko.T	10:30~11:30 Back&Arm Kayoko.T	10:30~11:30 Basic Nao.M
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Kayoko.T		12:30~13:30 Back&Arm Kayoko.T	12:30~13:30 Basic Nao.M		12:30~13:30 Hip&Leg Kayoko.T	12:00~13:00 Basic Nao.M	12:00~13:00 Waist Nana
13:30	13:30~14:30 Basic Nao.M						13:30~14:30 Hip&Leg Kayoko.T	13:30~14:30 Basic Nao.M
15:00	15:00~16:00 Waist Nana						15:00~16:00 Basic Nao.M	15:00~16:00 Release&Strength Nana
17:00								
18:00				17:30~18:30 Release&Strength Nana	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Nana	17:30~18:30 Basic Kayoko.T	17:30~18:30 Waist Nana	17:30~18:30 Back&Arm Kayoko.T
19:30				19:00~20:00 Basic Kayoko.T	19:00~20:00 Back&Arm Kayoko.T	19:00~20:00 Waist Nana	19:00~20:00 Basic Nao.M	
21:00				20:30~21:30 Stretch&Conditioning Nana	20:30~21:30 Basic Kayoko.T	20:30~21:30 Back&Arm Kayoko.T	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Nana	

	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 Stretch&Conditioning Nana	10:30~11:30 Back&Arm Kayoko.T		10:30~11:30 Release&Strength Nana	10:30~11:30 Basic Nao.M	10:30~11:30 Waist 未確定
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg 未確定	12:30~13:30 Basic Nao.M		12:30~13:30 Waist Nao.M	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Nana	12:00~13:00 Hip&Leg Kayoko.T
13:30						13:30~14:30 Basic Nao.M	13:30~14:30 Waist 未確定
15:00						15:00~16:00 Hip&Leg 未確定	15:00~16:00 Basic Kayoko.T
17:00							
18:00			17:30~18:30 Basic Nao.M	17:30~18:30 Waist Nao.M	17:30~18:30 Back&Arm Kayoko.T	17:30~18:30 Basic Kayoko.T	17:30~18:30 Release&Strength Nana
19:30			19:00~20:00 Back&Arm Kayoko.T	19:00~20:00 Hip&Leg 未確定	19:00~20:00 Basic Kayoko.T	19:00~20:00 Hip&Leg 未確定	
21:00			20:30~21:30 Basic Nao.M	20:30~21:30 Release&Strength Nana	20:30~21:30 Hip&Leg 未確定	20:30~21:30 Back&Arm Kayoko.T	

👉: 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 浜松メイワン店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/31

	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 Waist 📌 未確定	10:30~11:30 Basic 📌 Kayoko.T	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	10:30~11:30 Waist 📌 未確定	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	close		
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Nao.M	12:30~13:30 Waist 📌 未確定		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T	12:00~13:00 Release&Strength Nana			
13:30		17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T		17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M	17:30~18:30 Waist 📌 未確定	17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T			
15:00		19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F	19:00~20:00 Basic 📌 Kayoko.T		19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F	19:00~20:00 Release&Strength Nana	19:00~20:00 Stretch&Conditioning 📌 Nana			
17:00		20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Nana.F		20:30~21:30 Waist 📌 未確定	20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Nana.F		13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M	
18:00		17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T		17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M	17:30~18:30 Waist 📌 未確定	17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T		15:00~16:00 Basic 📌 Nao.M	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Nana.F
19:30		19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F	19:00~20:00 Basic 📌 Kayoko.T		19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F	19:00~20:00 Release&Strength Nana	19:00~20:00 Stretch&Conditioning 📌 Nana		20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Nana.F
21:00		20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Nana.F		20:30~21:30 Waist 📌 未確定	20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M	20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M			

	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 Hip&Leg 📌 Nana.F	10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana	close	
12:00	12:30~13:30 Basic 📌 Kayoko.T	12:30~13:30 Waist 📌 Nao.M		12:30~13:30 Basic 📌 Nao.M	12:00~13:00 Release&Strength Nana	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T		
13:30	17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T		17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana		
15:00	19:00~20:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F		19:00~20:00 Basic 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Waist 📌 Nao.M	19:00~20:00 Stretch&Conditioning 📌 Nana		13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M
17:00	20:30~21:30 Waist 📌 Nao.M	20:30~21:30 Basic 📌 Kayoko.T		20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Basic 📌 Kayoko.T	15:00~16:00 Waist 📌 Nao.M		15:00~16:00 Release&Strength Nana
18:00	17:30~18:30 Basic 📌 Nao.M	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T		17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Nana.F	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana		
19:30	19:00~20:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Hip&Leg 📌 Nana.F		19:00~20:00 Basic 📌 Kayoko.T	19:00~20:00 Waist 📌 Nao.M			
21:00	20:30~21:30 Waist 📌 Nao.M	20:30~21:30 Basic 📌 Kayoko.T		20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T	20:30~21:30 Basic 📌 Kayoko.T			

📌: 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)