



pilates

pilates K 町田店 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 Basic ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Release&Strength Sae		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Haru	10:30~11:30 Jump to Burn Maari	10:30~11:30 Style up pilates Sae	close	10:30~11:30 Shape up Waist Sae
12:00				12:30~13:30 Body Balance Maari	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sae	12:00~13:00 Waist ♪ Nozomi.K		12:30~13:30 Basic ♪ Nozomi.K
13:30					13:30~14:30 Basic ♪ Nozomi.K	13:30~14:30 Pilates Workout Sae		
15:00					15:00~16:00 Pilates Cardio Sae	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K		
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Nozomi.K			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	18:00~19:00 Waist ♪ Sae	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sae	18:00~19:00 Pilates Barre Haru				18:00~19:00 Basic ♪ Maari
19:30	19:30~20:30 Style up pilates Sae	19:30~20:30 Jump to Burn Maari	19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sae
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maari	21:00~22:00 Basic ♪ Maari	21:00~22:00 Shape up Waist Sae	21:00~22:00 Waist ♪ Nozomi.K				21:00~22:00 Body Balance Maari

	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 Pilates Barre Haru		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Maari	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari
12:00			12:30~13:30 Pilates Workout Haru	12:00~13:00 Shape up Waist Sae	12:00~13:00 Advance Haru		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K
13:30				13:30~14:30 Body Balance Maari	13:30~14:30 Waist ♪ Nozomi.K		
15:00				15:00~16:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	15:00~16:00 Pilates Barre Haru		
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Maari			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Haru	18:00~19:00 Pilates Cardio Sae	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari				18:00~19:00 Shape up Waist Sae
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Haru	19:30~20:30 Shape up Waist Sae				19:30~20:30 Jump to Burn Maari
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maari	21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K				21:00~22:00 Release&Strength Haru

♪：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 町田店 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 Body Balance Sae		10:30~11:30 Jump to Burn Maari	10:30~11:30 Pilates Barre Haru	10:30~11:30 Back&Arm Nozomi.K	close	10:30~11:30 Basic Nozomi.K	10:30~11:30 Back&Arm Haru
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Maari		12:30~13:30 Back&Arm Nozomi.K	12:00~13:00 Basic Nozomi.K	12:00~13:00 Hip&Leg Sae		12:30~13:30 Style up pilates Sae	12:30~13:30 Basic Nozomi.K
13:30				13:30~14:30 Back&Arm Haru	13:30~14:30 Basic Nozomi.K			
15:00				15:00~16:00 Waist Nozomi.K	15:00~16:00 Pilates Workout Haru			
17:00				17:30~18:30 Advance Haru				
18:00	18:00~19:00 Waist Haru	18:00~19:00 Hip&Leg Maari	18:00~19:00 Basic Haru				18:00~19:00 Pilates Barre Haru	18:00~19:00 Basic Maari
19:30	19:30~20:30 Basic Nozomi.K	19:30~20:30 Pilates Barre Haru	19:30~20:30 Waist Nozomi.K				19:30~20:30 Pilates Cardio Sae	19:30~20:30 Waist Haru
21:00	21:00~22:00 Advance Haru	21:00~22:00 Basic Maari	21:00~22:00 Release&Strength Haru				21:00~22:00 Back&Arm Haru	21:00~22:00 Shape up Waist Sae

	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 Pilates Cardio Sae	10:30~11:30 Hip&Leg Maari	10:30~11:30 Shape up Waist Sae	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Sae	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Maari	
12:00		12:30~13:30 Waist Haru	12:00~13:00 Style up pilates Sae	12:00~13:00 Basic Nozomi.K		12:30~13:30 Basic Maari	12:30~13:30 Waist Haru	
13:30			13:30~14:30 Basic Nozomi.K	13:30~14:30 Body Balance Maari				
15:00			15:00~16:00 Pilates Workout Sae	15:00~16:00 Back&Arm Nozomi.K				
17:00			17:30~18:30 Jump to Burn Maari					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Maari	18:00~19:00 Back&Arm Nozomi.K				18:00~19:00 Release&Strength Haru	18:00~19:00 Back&Arm Nozomi.K	18:00~19:00 Advance Haru
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Nozomi.K	19:30~20:30 Advance Haru				19:30~20:30 Hip&Leg Maari	19:30~20:30 Pilates Barre Haru	19:30~20:30 Basic Nozomi.K
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Haru	21:00~22:00 Hip&Leg Maari				21:00~22:00 Waist Nozomi.K	21:00~22:00 Basic Nozomi.K	21:00~22:00 Body Balance Maari

👉: 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)