



pilates

# pilates K 葛西店 Lesson Schedule

更新日2024/11/10

## 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 Jump to Burn 未定	10:30~11:30 Pilates Barre MOE.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t	close	10:30~11:30 Pilates Barre Kanna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K		10:30~11:30 Basic ♪ Misa.K
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Misaki.J	12:00~13:00 Waist ♪ akane.t	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Misa.K		12:30~13:30 Jump to Burn Kanna	12:30~13:30 Basic ♪ Misaki.J		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Misa.K
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ MOE.H	13:30~14:30 Basic ♪ Misaki.J					
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Misa.K	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t					
17:00		17:30~18:30 Body Balance Misa.K	17:30~18:30 Basic ♪ Misaki.J					
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.J				18:00~19:00 Waist ♪ akane.t	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.J	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.J	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t
19:30	19:30~20:30 Body Balance Misa.K				19:30~20:30 Basic ♪ Misa.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ akane.t	19:30~20:30 Body Balance Misa.K	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.J
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misa.K				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.J	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t

	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 Basic ♪ Misaki.J	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K	close	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.J	10:30~11:30 Basic ♪ Kanae.T		10:30~11:30 Basic ♪ Kanae.T
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	12:00~13:00 Basic ♪ Kanae.T		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ akane.t	12:30~13:30 Body Balance Misa.K		12:30~13:30 Body Balance Misa.K
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Misaki.J	13:30~14:30 Basic ♪ Kanae.T					
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ akane.t	15:00~16:00 Body Balance Misa.K					
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Misaki.J						
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ Kanae.T	18:00~19:00 Jump to Burn Mizuki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misa.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t
19:30				19:30~20:30 Pilates Barre Mizuki	19:30~20:30 Basic ♪ Misa.K	19:30~20:30 Waist ♪ akane.t	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misa.K
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Kanae.T	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misa.K	21:00~22:00 Basic ♪ Kanae.T	21:00~22:00 Waist ♪ akane.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時間前を切ったの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 葛西店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/31

	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 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ Kanae.T	close	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	10:30~11:30 Pilates Barre MOE.H		10:30~11:30 Body Balance Misa.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ yumeno	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ akane.t		12:30~13:30 Basic ♪ Kanae.T	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Misa.K		12:30~13:30 Basic ♪ Kanae.T	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ akane.t	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ akane.t	13:30~14:30 Basic ♪ Kanae.T		15:00~16:00 Jump to Burn yumeno	15:00~16:00 Waist ♪ akane.t		13:30~14:30 Basic ♪ Misa.K	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t			18:00~19:00 Body Balance Misa.K	18:00~19:00 Basic ♪ Kanae.T		18:00~19:00 Jump to Burn yumeno	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misa.K	17:30~18:30 Body Balance Misa.K
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ Kanae.T	19:30~20:30 Back&Arm ♪ MOE.H		19:30~20:30 Basic ♪ Kanae.T	19:30~20:30 Pilates Barre Mizuki	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misa.K	21:00~22:00 Basic ♪ Kanae.T		21:00~22:00 Waist ♪ yumeno	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t	

	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	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	close	close	close		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Misa.K	
12:00	12:00~13:00 Body Balance Misa.K					12:30~13:30 Waist ♪ akane.t	12:00~13:00 Basic ♪ Kanae.T	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ akane.t					13:30~14:30 Waist ♪ akane.t	15:00~16:00 Body Balance Misa.K	
17:00						17:30~18:30 Basic ♪ Kanae.T		
18:00						18:00~19:00 Basic ♪ Kanae.T	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t	
19:30						19:30~20:30 Waist ♪ Mana.H	19:30~20:30 Basic ♪ Kanae.T	
21:00						21:00~22:00 Basic ♪ Kanae.T	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.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）