



pilates

# pilates K かわぐちキャストイ店 Lesson Schedule

更新日 2024/11/08

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 Basic ♪ NATSUMI.A	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	close	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J		10:30~11:30 Shape up Waist Sazuki
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	12:00~13:00 Basic ♪ NATSUMI.A	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J		12:30~13:30 Pilates Barre Mahiro.J	12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A		12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A
13:30	15:00	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J					
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ NATSUMI.A						
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M						
18:00		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J				18:00~19:00 Basic ♪ インストラクター未確定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Basic ♪ NATSUMI.A
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Sazuki				19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	19:30~20:30 Pilates Barre Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ NATSUMI.A
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J				21:00~22:00 Basic ♪ インストラクター未確定	21:00~22:00 Shape up Waist Sazuki	21:00~22:00 Basic ♪ NATSUMI.A	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J

	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 ♪ NATSUMI.A	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A		10:30~11:30 Pilates Barre Mahiro.J	
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Mahiro.J	12:30~13:30 Basic ♪ kiko.M		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	12:30~13:30 Waist ♪ mayuki.T		12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ NATSUMI.A	14:30~15:30 Basic ♪ kiko.M						
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J							
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ NATSUMI.A	16:30~17:30 Shape up Waist Sazuki						
18:00					18:00~19:00 Basic ♪ NATSUMI.A	18:00~19:00 Basic ♪ NATSUMI.A	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	18:00~19:00 Waist ♪ Sazuki
19:30					19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Pilates Barre Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ NATSUMI.A	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J
21:00					21:00~22:00 Basic ♪ NATSUMI.A	21:00~22:00 Basic ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J

♪：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 かわぐちキャストィ店 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 Back&Arm ♪ Mahiro.J	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	10:30~11:30 Pilates Barre Mahiro.J		10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A	10:30~11:30 Shape up Waist Sazuki		
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Sazuki	12:30~13:30 Shape up Waist Sazuki		12:30~13:30 Basic ♪ Mahiro.J	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J		
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Sazuki	14:30~15:30 Basic ♪ NATSUMI.A		15:00~16:00 Pilates Barre Mahiro.J	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Sazuki		17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	13:30~14:30 Basic ♪ NATSUMI.A	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sazuki	
15:00	17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J		18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M		18:00~19:00 Basic ♪ NATSUMI.A	18:00~19:00 Waist ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Shape up Waist Sazuki	17:30~18:30 Basic ♪ NATSUMI.A
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ NATSUMI.A	21:00		19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Basic ♪ NATSUMI.A		19:30~20:30 Basic ♪ インストラクター未確定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Basic ♪ NATSUMI.A		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Basic ♪ NATSUMI.A		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki	

	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 Pilates Barre Mahiro.J	close	close	close		10:30~11:30 Waist ♪ インストラクター未確定	10:30~11:30 Basic ♪ NATSUMI.A
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ NATSUMI.A					12:00~13:00 Waist ♪ Yuu.Y	
13:30	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Mahiro.J					13:30~14:30 Shape up Waist Sazuki	
15:00	16:30~17:30 Basic ♪ NATSUMI.A					15:00~16:00 Hip&Leg ♪ インストラクター未確定	
17:00	17:30~18:30 Pilates Barre Mahiro.J						
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Sazuki					18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Yuu.Y					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mahiro.J	
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Sazuki					21:00~22:00 Pilates Barre Yuu.Y	

♪: 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)