



pilates

# pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2024/8/22

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Pilates Barre Lin	10:30~11:30 Pilates Workout Lin	close	10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Basic ♪ aina.K	10:30~11:30 Back&Spine Lin
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Power up Control Momo	12:00~13:00 Hip Punch Momo	12:00~13:00 Basic ♪ Mahiro.J		12:00~13:00 Basic ♪ Rinako.M	12:00~13:00 Jump to Burn Lin	12:00~13:00 Basic ♪ Rinako.M
13:30	13:30~14:30 Reset Flow Momo	13:30~14:30 Basic ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Body Balance Lin	13:30~14:30 Waist ♪ aina.K		13:30~14:30 Release&Strength Momo	13:30~14:30 Waist ♪ aina.K	13:30~14:30 Pilates Barre Lin
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T		15:00~16:00 Shape up Waist Momo	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J		15:00~16:00 Basic ♪ Rinako.M		15:00~16:00 Basic ♪ Rinako.M
			16:30~17:30 Basic ♪ Rinako.M	16:30~17:30 Advance Lin				
17:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ Rinako.M				
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Momo	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Hip Punch Momo	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Momo
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Lin	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K				19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ aina.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T				21:00~22:00 Shape up Waist Momo	21:00~22:00 Power up Control Momo	21:00~22:00 Pilates Workout Momo

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	10:30~11:30 Hip Punch Momo	close	10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T
12:00	12:00~13:00 Advance Lin	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T		12:00~13:00 Waist ♪ aina.K	12:00~13:00 Pilates Barre Lin	12:00~13:00 Waist ♪ aina.K
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Reset Flow Makico.M	13:30~14:30 Pilates Cardio Momo		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Lin	13:30~14:30 Basic ♪ aina.K
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Rinako.M	15:00~16:00 Body Balance Lin		15:00~16:00 Pilates Workout Momo		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T
		16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Lin	16:30~17:30 Basic ♪ mayuki.T				
17:00		18:00~19:00 Basic ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Waist ♪ Lin				
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Momo	19:30~20:30 Animal Stretch Lin			18:00~19:00 Basic ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Power up Control Momo	18:00~19:00 Pilates Cardio Sazuki
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Lin				19:30~20:30 Hip Punch Momo	19:30~20:30 Basic ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Advance Lin
21:00	21:00~22:00 Animal Stretch Momo				21:00~22:00 Basic ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Reset Flow Momo	21:00~22:00 Waist ♪ Sazuki

♪：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 オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip Punch Momo	10:30~11:30 Basic ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	close	10:30~11:30 Basic ♪ aina.K	10:30~11:30 Body Balance Lin	10:30~11:30 Pilates Workout Lin	10:30~11:30 Jump to Burn Lin
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch Lin	12:00~13:00 Reset Flow Momo	12:00~13:00 Basic ♪ Rinako.M		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Lin	12:00~13:00 Release&Strength Momo
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Momo	13:30~14:30 Basic ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Power up Control Momo		13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Jump to Burn Lin	13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Advance Lin
15:00		15:00~16:00 Pilates Cardio Momo	15:00~16:00 Jump to Burn Lin		15:00~16:00 Waist ♪ aina.K		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	
		16:30~17:30 Back&Spine Lin	16:30~17:30 Basic ♪ mayuki.T					
17:00		18:00~19:00 Waist ♪ aina.K	18:00~19:00 Advance Lin					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ aina.K	19:30~20:30 Pilates Barre Lin			18:00~19:00 Reset Flow Momo	18:00~19:00 Basic ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Jump to Burn Maaya	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T				19:30~20:30 Basic ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Pilates Workout Momo	19:30~20:30 Basic ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Body Balance una
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T			21:00~22:00 Pilates Cardio Momo	21:00~22:00 Waist ♪ aina.K	21:00~22:00 Pilates Barre Maaya	21:00~22:00 Basic ♪ Rinako.M	

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Momo	10:30~11:30 Basic ♪ Rinako.M	close	10:30~11:30 Basic ♪ minority.T	10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Back&Spine Sazuki	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic ♪ Rinako.M	
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ aina.K	12:00~13:00 Hip Punch Momo		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ una	12:00~13:00 Body Balance una	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Reset Flow Momo	
13:30	13:30~14:30 Power up Control Momo	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Momo		13:30~14:30 Basic ♪ minority.T	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Pilates Workout Sazuki	13:30~14:30 Shape up Waist Momo	13:30~14:30 Hip Punch Momo	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ aina.K	15:00~16:00 Waist ♪ aina.K		15:00~16:00 Advance una		15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T		15:00~16:00 Basic ♪ aina	
	16:30~17:30 Release&Strength Momo	16:30~17:30 Reset Flow Momo						16:30~17:30 Hip&Leg ♪ 未確定	
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Basic ♪ Haruka.M						18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	
18:00	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T				18:00~19:00 Basic ♪ Haruka.M	18:00~19:00 Power up Control Momo	18:00~19:00 Basic ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Momo	18:00~19:00 Jump to Burn Momo
19:30					19:30~20:30 Body Balance una	19:30~20:30 Basic ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Waist ♪ Haruka.M	19:30~20:30 Basic ♪ Rinako.M	
21:00				21:00~22:00 Waist ♪ Haruka.M	21:00~22:00 Animal Stretch Momo	21:00~22:00 Basic ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T		

♪: 体験可能レッスン

今月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)