



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2024/9/1

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 Reset Flow Momo	close	10:30~11:30 Style up pilates anna	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Body Balance ayaka	10:30~11:30 Hip Punch Momo	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Rinako.M		12:00~13:00 Basic ♪ Rinako.M	12:00~13:00 Back&Arm ♪ una	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Back&Spine Sazuki	12:00~13:00 Power up Control Momo
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Momo		13:30~14:30 Jump to Burn anna	13:30~14:30 Reset Flow Momo	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Pilates Cardio ayaka	13:30~14:30 Basic ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Basic ♪ aina.K
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ saya		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M		15:00~16:00 Power up Control Momo		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Momo	15:00~16:00 Animal Stretch Momo
	16:30~17:30 Waist ♪ aina.K						16:30~17:30 Style up pilates runa	16:30~17:30 Waist ♪ aina.K
17:00	18:00~19:00 Pilates Workout Momo						18:00~19:00 Waist ♪ Sazuki	18:00~19:00 Style up pilates anna
18:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Advance una	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Momo	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	19:30~20:30 Pilates Barre runa	
19:30			19:30~20:30 Shape up Waist Momo	19:30~20:30 Release&Strength anna	19:30~20:30 Animal Stretch Momo	19:30~20:30 Jump to Burn anna		
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ mayuki.T	21:00~22:00 Body Balance una	21:00~22:00 Pilates Workout una	21:00~22:00 Release&Strength anna		

	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 ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ una	10:30~11:30 Animal Stretch Momo	10:30~11:30 Shape up Waist Momo	10:30~11:30 Body Balance una
12:00		12:00~13:00 Style up pilates anna	12:00~13:00 Jump to Burn misaki	12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Waist ♪ aina.K	12:00~13:00 Style up pilates runa	12:00~13:00 Release&Strength Momo
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ aina.K	13:30~14:30 Basic ♪ aina.K	13:30~14:30 Pilates Workout una	13:30~14:30 Hip Punch Momo	13:30~14:30 Reset Flow Momo	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn anna		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T		15:00~16:00 Waist ♪ aina.K	15:00~16:00 Pilates Workout Momo
						16:30~17:30 Pilates Cardio runa	16:30~17:30 Basic ♪ mayuki.T
17:00						18:00~19:00 Basic ♪ aina.K	18:00~19:00 Advance una
18:00			18:00~19:00 Power up Control Momo	18:00~19:00 Style up pilates runa	18:00~19:00 Waist ♪ haruna	18:00~19:00 Back&Spine Sazuki	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Hip Punch Momo	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	
21:00			21:00~22:00 Reset Flow Momo	21:00~22:00 Pilates Barre runa	21:00~22:00 Jump to Burn haruna	21:00~22:00 Body Balance 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

2024/9/16~2024/9/30

	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 Hip&Leg 📌 misaki	10:30~11:30 Pilates Barre runa	10:30~11:30 Basic 📌 mayuki.T	10:30~11:30 Jump to Burn Haruka.M	10:30~11:30 Release&Strength ayaka	10:30~11:30 Back&Arm 📌 una	close
12:00		12:00~13:00 Waist 📌 aina.K	12:00~13:00 Style up pilates anna	12:00~13:00 Pilates Cardio misaki	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 mayuki.T	12:00~13:00 Basic 📌 Haruka.M	12:00~13:00 Pilates Workout Momo	
13:30		13:30~14:30 Animal Stretch misaki	13:30~14:30 Back&Arm 📌 runa	13:30~14:30 Basic 📌 mayuki.T	13:30~14:30 Waist 📌 Haruka.M	13:30~14:30 Back&Spine ayaka	13:30~14:30 Shape up Waist una	
15:00		15:00~16:00 Basic 📌 aina.K		15:00~16:00 Body Balance misaki		15:00~16:00 Pilates Cardio Momo	15:00~16:00 Style up pilates runa	
						16:30~17:30 Basic 📌 Rinako.M	16:30~17:30 Hip Punch Momo	
17:00						18:00~19:00 Power up Control Momo	18:00~19:00 Release&Strength runa	
18:00		18:00~19:00 Body Balance una	18:00~19:00 Hip Punch Momo	18:00~19:00 Pilates Workout Momo	18:00~19:00 Basic 📌 aina.K	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M		
19:30		19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 mayuki.T	19:30~20:30 Waist 📌 aina.K	19:30~20:30 Reset Flow Momo	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M			
21:00	21:00~22:00 Advance una	21:00~22:00 Shape up Waist Momo	21:00~22:00 Basic 📌 Rinako.M	21:00~22:00 Waist 📌 aina.K				

	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 Basic 📌 Rinako.M	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Yuuki	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M	10:30~11:30 Shape up Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic 📌 aina.K	close
12:00	12:00~13:00 Body Balance Yuuki	12:00~13:00 Basic 📌 Rinako.M	12:00~13:00 Waist 📌 aina.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 runa	12:00~13:00 Basic 📌 Rinako.M	12:00~13:00 Back&Spine Yuuki	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M	13:30~14:30 Pilates Workout Momo	13:30~14:30 Back&Spine Yuuki	13:30~14:30 Basic 📌 Rinako.M	13:30~14:30 Body Balance Yuuki	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Yuuki		15:00~16:00 Basic 📌 aina.K		15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Rinako.M	15:00~16:00 Body Balance Yuuki	
					16:30~17:30 Waist 📌 aina.K	16:30~17:30 Basic 📌 aina.K	
17:00					18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Rinako.M	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 mayuki.T	
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Yuuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 mayuki.T	18:00~19:00 Basic 📌 mayuki.T	18:00~19:00 Style up pilates runa	19:30~20:30 Basic 📌 aina.K		
19:30	19:30~20:30 Waist 📌 aina.K	19:30~20:30 Basic 📌 aina.K	19:30~20:30 Style up pilates anna	19:30~20:30 Waist 📌 aina.K			
21:00	21:00~22:00 Basic 📌 mayuki.T	21:00~22:00 Waist 📌 mayuki.T	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 mayuki.T	21:00~22:00 Pilates Barre runa			

📌: 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)