



pilates

# pilates K センター北店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/30

## 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 Body Balance natsuko	10:30~11:30 Pilates Cardio Minami	10:30~11:30 Basic ♪ Saya.b	Close	10:30~11:30 Jump to Burn natsuko	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Minami		10:30~11:30 Pilates Barre natsuko
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist Nanami.N	12:00~13:00 Basic ♪ Saya.b	12:00~13:00 Waist ♪ U.		12:30~13:30 Basic ♪ Saya.b	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ U.		12:30~13:30 Waist ♪ Minami
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ U.	13:30~14:30 Basic ♪ Saya.b					
15:00		15:00~16:00 Style up pilates Minami	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ U.					
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Saya.b						
18:00		18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.	18:00~19:00 Release&Strength Minami					
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b				19:30~20:30 Waist ♪ natsuko	19:30~20:30 Jump to Burn natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Minami				21:00~22:00 Pilates Cardio Minami	21:00~22:00 Body Balance natsuko	21:00~22:00 Shape up Waist U.	21:00~22:00 Basic ♪ Saya.b

	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 ♪ Saya.b	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ U.	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Miku.I	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N		10:30~11:30 Shape up Waist Nanami.N
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Minami	12:00~13:00 Pilates Barre natsuko		12:30~13:30 Body Balance natsuko	12:30~13:30 Basic ♪ U.		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ U.	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ U.					
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Saya.b	15:00~16:00 Jump to Burn natsuko					
17:00	17:30~18:30 Waist ♪ U.						
18:00		18:00~19:00 Pilates Cardio Minami					
19:30		19:30~20:30 Style up pilates Minami		19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b	19:30~20:30 Pilates Barre natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b	
21:00		21:00~22:00 Basic ♪ Saya.b		21:00~22:00 Release&Strength Minami	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ natsuko	21:00~22:00 Waist ♪ U.	

♪：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 センター北店 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 Body Balance natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ Saya.b	Close	10:30~11:30 Release&Strength Minami	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miku.I		10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.b	
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Minami	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ U.		12:30~13:30 Pilates Barre natsuko	12:30~13:30 Basic ♪ Haruka.M		12:30~13:30 Style up pilates Minami	12:00~13:00 Basic ♪ Haruka.M	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist natsuko	13:30~14:30 Basic ♪ Saya.b		15:00~16:00 Basic ♪ U.	15:00~16:00 Back&Arm ♪ U.		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ U.	15:00~16:00 Shape up Waist U.	
17:00	17:30~18:30 Style up pilates Minami			18:00~19:00 Jump to Burn Haruka.M	18:00~19:00 Waist ♪ natsuko		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Haruka.M	18:00~19:00 Basic ♪ Saya.b	17:30~18:30 Pilates Cardio Minami
19:30				19:30~20:30 Waist ♪ U.	19:30~20:30 Pilates Cardio Minami		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ U.	19:30~20:30 Body Balance natsuko	
21:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ U.	21:00~22:00 Pilates Barre natsuko		21:00~22:00 Basic ♪ Saya.b	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.b	

	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 Jump to Burn natsuko	Close	Close	Close		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ natsuko
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Haruka.M					12:30~13:30 Basic ♪ Minami	12:00~13:00 Waist ♪ Haruka.M
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Haruka.M					13:30~14:30 Pilates Barre natsuko	15:00~16:00 Basic ♪ Haruka.M
15:00	15:00~16:00 Body Balance natsuko					17:30~18:30 Back&Arm ♪ Minami	
17:00						18:00~19:00 Shape up Waist natsuko	18:00~19:00 Basic ♪ Saya.b
18:00						19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b	19:30~20:30 Release&Strength Minami
19:30						21:00~22:00 Jump to Burn natsuko	21:00~22:00 Pilates Cardio Minami

♪: 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)