



pilates

pilates K 京都四条烏丸店 Lesson Schedule 2024/11/1~2024/11/15

更新日2024/10/15

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 Hip&Leg ♡ Manami.H	close	close	close	10:30~11:30 Pilates Barre Ayu	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ rina		10:30~11:30 Basic ♡ Kanao.Y	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♡ Manami.H				12:30~13:30 Waist ♡ Ayu	12:30~13:30 Basic ♡ Manami.H		12:30~13:30 Release&Strength miho	
13:30									
15:00									
17:00									
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Ayu				18:00~19:00 Basic ♡ Kanao.Y	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Manami.H		18:00~19:00 Style up pilates Ayu	18:00~19:00 Basic ♡ Kanao.Y
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ Kanao.Y				19:30~20:30 Pilates Workout Mizuki	19:30~20:30 Basic ♡ Kanao.Y		19:30~20:30 Back&Arm ♡ Manami.H	19:30~20:30 Jump to Burn Ayu
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Ayu				21:00~22:00 Basic ♡ Kanao.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Manami.H		21:00~22:00 Waist ♡ Ayu	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Manami.H

	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 Hip&Leg ♡ Manami.H	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Azusa	close	10:30~11:30 Waist ♡ miho	10:30~11:30 Basic ♡ Kanao.Y		10:30~11:30 Back&Arm ♡ Manami.H	
12:00	12:00~13:00 Basic ♡ Kanao.Y	12:00~13:00 Basic ♡ Kanao.Y		12:30~13:30 Basic ♡ Kanao.Y	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Manami.H		12:30~13:30 Basic ♡ Manami.H	
13:30	13:30~14:30 Style up pilates Ayu	13:30~14:30 Pilates Workout Azusa						
15:00	15:00~16:00 Basic ♡ Kanao.Y	15:00~16:00 Basic ♡ Kanao.Y						
17:00	17:30~18:30 Waist ♡ Ayu							
18:00				18:00~19:00 Jump to Burn miho	18:00~19:00 Basic ♡ Kanao.Y		18:00~19:00 Back&Arm ♡ Manami.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ rina
19:30				19:30~20:30 Basic ♡ Kanao.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Manami.H		19:30~20:30 Basic ♡ rina	19:30~20:30 Style up pilates Ayu
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Manami.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ rina		21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Manami.H	21:00~22:00 Waist ♡ Ayu

♡：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 K 京都四条烏丸店 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 ♡ Manami.H	10:30~11:30 Waist ♡ Ayu	close	10:30~11:30 Basic ♡ Kanako.Y	10:30~11:30 Release&Strength 未定		10:30~11:30 Basic ♡ rina	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Manami.H							
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Ayu	12:00~13:00 Pilates Workout Lin		12:30~13:30 Jump to Burn Ayu	12:30~13:30 Basic ♡ Kanako.Y		12:30~13:30 Shape up Waist Ayu	12:00~13:00 Basic ♡ Kanako.Y	12:00~13:00 Basic ♡ Kanako.Y						
13:30	13:30~14:30 Basic ♡ Kanako.Y	13:30~14:30 Style up pilates Ayu							13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♡ rina	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♡ rina					
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Ayu	15:00~16:00 Back&Arm ♡ Lin							15:00~16:00 Basic ♡ Kanako.Y	15:00~16:00 Basic ♡ Kanako.Y	15:00~16:00 Basic ♡ Kanako.Y	15:00~16:00 Basic ♡ Kanako.Y	15:00~16:00 Basic ♡ Kanako.Y		
17:00	17:30~18:30 Basic ♡ Kanako.Y								17:30~18:30 Basic ♡ Kanako.Y	17:30~18:30 Back&Arm ♡ Manami.H	17:30~18:30 Back&Arm ♡ Manami.H	17:30~18:30 Back&Arm ♡ Manami.H	17:30~18:30 Back&Arm ♡ Manami.H		
18:00									18:00~19:00 Basic ♡ Kanako.Y	18:00~19:00 Pilates Workout michi	18:00~19:00 Release&Strength 未定	18:00~19:00 Basic ♡ Kanako.Y	18:00~19:00 Basic ♡ Kanako.Y	18:00~19:00 Basic ♡ Kanako.Y	
19:30									19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♡ rina	19:30~20:30 Pilates Barre Ayu	19:30~20:30 Basic ♡ rina	19:30~20:30 Style up pilates Ayu	19:30~20:30 Style up pilates Ayu	19:30~20:30 Style up pilates Ayu	
21:00									21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Manami.H	21:00~22:00 Waist ♡ michi	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Manami.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ 未定

	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 Basic ♡ Manami.H	close	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Manami.H	10:30~11:30 Pilates Barre Ayu		10:30~11:30 Hip&Leg ♡ 未定	10:30~11:30 Basic ♡ Kanako.Y						
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Ayu		12:30~13:30 Release&Strength 未定	12:30~13:30 Waist ♡ Ayu		12:30~13:30 Basic ♡ rina	12:00~13:00 Waist ♡ Ayu	12:00~13:00 Waist ♡ Ayu					
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ Manami.H							13:30~14:30 Release&Strength 未定	13:30~14:30 Release&Strength 未定				
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♡ 未定							15:00~16:00 Hip&Leg ♡ 未定	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ 未定	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ 未定	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ 未定	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ 未定	
17:00								17:30~18:30 Pilates Barre Ayu	17:30~18:30 Pilates Barre Ayu	17:30~18:30 Pilates Barre Ayu	17:30~18:30 Pilates Barre Ayu	17:30~18:30 Pilates Barre Ayu	
18:00								18:00~19:00 Waist ♡ Ayu	18:00~19:00 Basic ♡ Kanako.Y	18:00~19:00 Jump to Burn Ayu	18:00~19:00 Release&Strength 未定	18:00~19:00 Release&Strength 未定	18:00~19:00 Release&Strength 未定
19:30								19:30~20:30 Basic ♡ rina	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Manami.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ 未定	19:30~20:30 Basic ♡ Kanako.Y	19:30~20:30 Basic ♡ Kanako.Y	19:30~20:30 Basic ♡ Kanako.Y
21:00								21:00~22:00 Style up pilates Ayu	21:00~22:00 Basic ♡ Kanako.Y	21:00~22:00 Shape up Waist Ayu	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Manami.H	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Manami.H	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Manami.H

♡: 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)