



pilates

pilates K 千葉店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Back&Spine Mayu		10:30~11:30 Basic ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Pilates Cardio Mifuyu	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K
12:00				12:30~13:30 Style up pilates Mayu	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Basic ♪ Misa.K		12:30~13:30 Jump to Burn Mifuyu
13:30	12:30~13:30 Body Balance Misa.K	12:30~13:30 Waist ♪ Mayu			13:30~14:30 Basic ♪ Misa.K	13:30~14:30 Release&Strength Mifuyu		
15:00					15:00~16:00 Jump to Burn Mifuyu	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Misa.K		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm ♪ Misa.K			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Mayu	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misa.K	18:00~19:00 Basic ♪ Moeka.Y	18:00~19:00 Waist ♪ Mayu				18:00~19:00 Basic ♪ Moeka.Y
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misa.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	19:30~20:30 Body Balance Misa.K	19:30~20:30 Pilates Cardio Mifuyu				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Mayu	21:00~22:00 Basic ♪ Misa.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misa.K				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K		10:30~11:30 Release&Strength Mifuyu	10:30~11:30 Advance Mayu	10:30~11:30 Basic ♪ Moeka.Y	close	10:30~11:30 Body Balance Misa.K
12:00			12:30~13:30 Shape up Waist Mayu	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Misa.K	12:00~13:00 Body Balance Misa.K		12:30~13:30 Basic ♪ Moeka.Y
13:30	12:30~13:30 Power up Control Mayu			13:30~14:30 Basic ♪ Moeka.Y	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y		
15:00				15:00~16:00 Style up pilates Mayu	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Misa.K		
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	18:00~19:00 Waist ♪ Mayu	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K				18:00~19:00 Back&Spine Mayu
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Mifuyu	19:30~20:30 Basic ♪ Moeka.Y	19:30~20:30 Body Balance Misa.K				19:30~20:30 Pilates Cardio Mifuyu
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Moeka.Y	21:00~22:00 Pilates Cardio Mifuyu	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y				21:00~22:00 Waist ♪ Mayu

♪：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 千葉店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kikuko		10:30~11:30 Jump to Burn Mifuyu	10:30~11:30 Back&Spine Mayu	10:30~11:30 Waist ♪ Mayu	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Moeka.Y
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Kikuko		12:30~13:30 Waist ♪ Mayu	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	12:00~13:00 Basic ♪ Mifuyu		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	12:30~13:30 Pilates Cardio Mifuyu
13:30				13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu	13:30~14:30 Power up Control Mayu			
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Moeka.Y	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu			
17:00				17:30~18:30 Release&Strength Mifuyu				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misa.K	18:00~19:00 Shape up Waist Mayu				18:00~19:00 Style up pilates Mayu	18:00~19:00 Basic ♪ Rico.S
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Mifuyu	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	19:30~20:30 Basic ♪ Moeka.Y				19:30~20:30 Basic ♪ Rico.S	19:30~20:30 Waist ♪ Mayu
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Mifuyu	21:00~22:00 Basic ♪ Misa.K	21:00~22:00 Body Balance Misa.K				21:00~22:00 Back&Spine Mayu	21:00~22:00 Advance Mayu

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Basic ♪ Rico.S	10:30~11:30 Pilates Cardio Mifuyu	10:30~11:30 Waist ♪ Mayu	close	10:30~11:30 Basic ♪ Rico.S	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kikuko	
12:00		12:30~13:30 Advance Mayu	12:00~13:00 Basic ♪ Rico.S	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y		12:30~13:30 Shape up Waist Mayu	12:30~13:30 Basic ♪ Rico.S	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Moeka.Y	13:30~14:30 Basic ♪ Rico.S				
15:00			15:00~16:00 Waist ♪ Mayu	15:00~16:00 Style up pilates Mayu				
17:00			17:30~18:30 Power up Control Mayu					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Mifuyu	18:00~19:00 Basic ♪ Mifuyu				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y	18:00~19:00 Body Balance Mifuyu
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Moeka.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Moeka.Y				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	19:30~20:30 Release&Strength Mifuyu	19:30~20:30 Shape up Waist Mayu
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Mifuyu	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y				21:00~22:00 Jump to Burn Mifuyu	21:00~22:00 Basic ♪ Moeka.Y	21:00~22:00 Basic ♪ Rico.S

♪: 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)