



pilates

pilates K 千葉店 Lesson Schedule

更新日2024/8/17

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 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B	close	10:30~11:30 Basic ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kikuko	10:30~11:30 Basic ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Moeka.Y		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Misa.K	12:30~13:30 Waist ♪ Mirai.B		12:30~13:30 Pilates Workout Mayu	12:00~13:00 Back&Spine Mayu	12:00~13:00 Basic ♪ Mahiro	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Mirai.B		18:00~19:00 Style up pilates Mayu	18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.B		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mayu	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B	13:30~14:30 Waist ♪ Mika	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Moeka.Y		19:30~20:30 Basic ♪ Moeka.Y	19:30~20:30 Release&Strength Mayu		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misa.K	19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.B	15:00~16:00 Basic ♪ Moeka.Y	15:00~16:00 Waist ♪ Mirai.B
17:00			21:00~22:00 Advance Mayu	21:00~22:00 Pilates Cardio Mayu		21:00~22:00 Waist ♪ Mirai.B	21:00~22:00 Basic ♪ Moeka.Y	17:30~18:30 Shape up Waist Mayu	
18:00									
19:30									
21:00									

	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 Waist ♪ Mirai.B	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kikuko		10:30~11:30 Basic ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Pilates Workout Mayu	10:30~11:30 Basic ♪ Moeka.Y	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Misa.K	12:30~13:30 Pilates Cardio Mayu		12:30~13:30 Advance Mayu	12:00~13:00 Basic ♪ Moeka.Y	12:00~13:00 Advance yumeno	
13:30		18:00~19:00 Back&Spine Mayu	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B		18:00~19:00 Basic ♪ Moeka.Y	18:00~19:00 Style up pilates Mayu	13:30~14:30 Style up pilates Mayu	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Misa.K
15:00		19:30~20:30 Basic ♪ Moeka.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misa.K		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B	19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.B	15:00~16:00 Basic ♪ Moeka.Y	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ yumeno
17:00		21:00~22:00 Release&Strength Mayu	21:00~22:00 Basic ♪ Misa.K		21:00~22:00 Waist ♪ Mirai.B	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.B	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Misa.K	
18:00								
19:30								
21:00								

♪：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

2024/9/16~2024/9/30

	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 Back&Arm 📌 Misa.K	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Kikuko	close	10:30~11:30 Waist 📌 Mirai.B	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Misa.K	10:30~11:30 Waist 📌 Mirai.B	close		
12:00		12:30~13:30 Style up pilates Mayu	12:30~13:30 Body Balance Misa.K		12:30~13:30 Back&Arm 📌 Misa.K	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Moeka.Y	12:00~13:00 Jump to Burn Mirai.B			
13:30		15:00~16:00 Waist 📌 Mirai.B	15:00~16:00 Basic 📌 Moeka.Y		17:30~18:30 Basic 📌 Moeka.Y	13:30~14:30 Body Balance Misa.K	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Moeka.Y			
15:00		18:00~19:00 Basic 📌 Mirai.B	18:00~19:00 Jump to Burn Mirai.B		18:00~19:00 Back&Arm 📌 Misa.K	18:00~19:00 Basic 📌 Moeka.Y	19:30~20:30 Shape up Waist Mayu		19:30~20:30 Basic 📌 Mirai.B	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Moeka.Y
17:00		21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Mirai.B	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Misa.K		21:00~22:00 Basic 📌 Misa.K	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Moeka.Y	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00
18:00		19:30~20:30 Pilates Workout Mayu	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Moeka.Y		19:30~20:30 Pilates Cardio Mayu	19:30~20:30 Basic 📌 Mirai.B	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00
19:30		21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00
21:00		21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00
		21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00
		21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00

	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 Jump to Burn Mirai.B	10:30~11:30 Basic 📌 Misa.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Moeka.Y	10:30~11:30 Jump to Burn Mirai.B	10:30~11:30 Style up pilates Mayu	close	
12:00	12:30~13:30 Basic 📌 Moeka.Y	12:30~13:30 Waist 📌 Mirai.B		12:30~13:30 Shape up Waist Mayu	12:00~13:00 Basic 📌 Moeka.Y	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Misa.K		
13:30	15:00~16:00 Back&Spine Mayu	15:00~16:00 Body Balance Misa.K		17:30~18:30 Release&Strength Mayu	13:30~14:30 Waist 📌 Mirai.B	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Moeka.Y		
15:00	18:00~19:00 Body Balance Misa.K	18:00~19:00 Advance Mayu		18:00~19:00 Basic 📌 Mirai.B	18:00~19:00 Waist 📌 Mirai.B	21:00~22:00		21:00~22:00
17:00	19:30~20:30 Pilates Workout Mayu	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Moeka.Y		19:30~20:30 Pilates Cardio Mayu	19:30~20:30 Basic 📌 Mirai.B	21:00~22:00		21:00~22:00
18:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00
19:30	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00
	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00
	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00

📌: 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）