



pilates

# pilates K 南大沢店 Lesson Schedule

更新日2024/10/31

## 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 Basic 📍 mizuki.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📍 Kico	close	close	10:30~11:30 Waist 📍 Aoi.M	10:30~11:30 Back&Arm 📍 Kico		10:30~11:30 Shape up Waist yukino						
12:00	12:30~13:30 Waist 📍 Aoi.M	12:30~13:30 Basic 📍 mizuki.K			12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📍 Kico	12:30~13:30 Basic 📍 Aoi.M		12:30~13:30 Hip&Leg 📍 mizuki.K						
13:30		14:30~15:30 Hip&Leg 📍 Kico												
15:00		16:30~17:30 Waist 📍 Aoi.M												
17:00		18:00~19:00 Basic 📍 yukino									18:00~19:00 Jump to Burn mizuki.K	18:00~19:00 Hip&Leg 📍 mizuki.K	18:00~19:00 Waist 📍 mizuki.K	18:00~19:00 Basic 📍 Aoi.M
18:00		19:30~20:30 Back&Arm 📍 mizuki.K									19:30~20:30 Hip&Leg 📍 Kico	19:30~20:30 Shape up Waist yukino	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📍 yukino	19:30~20:30 Back&Arm 📍 Aoi.M
19:30	21:00~22:00 Jump to Burn yukino	21:00~22:00 Basic 📍 mizuki.K			21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📍 yukino	21:00~22:00 Basic 📍 mizuki.K		21:00~22:00 Jump to Burn mizuki.K						

	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 Jump to Burn yukino	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📍 mizuki.K	10:30~11:30 Basic 📍 mizuki.K		10:30~11:30 Back&Arm 📍 Kico						
12:00	12:30~13:30 Back&Arm 📍 mizuki.K			12:30~13:30 Waist 📍 Aoi.M	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📍 Kico		12:30~13:30 Jump to Burn yukino						
13:30	14:30~15:30 Shape up Waist yukino												
15:00	16:30~17:30 Basic 📍 Aoi.M												
17:00	18:00~19:00 Basic 📍 Aoi.M										18:00~19:00 Back&Arm 📍 Aoi.M	18:00~19:00 Jump to Burn yukino	18:00~19:00 Hip&Leg 📍 mizuki.K
18:00	19:30~20:30 Back&Arm 📍 Kico										19:30~20:30 Waist 📍 Aoi.M	19:30~20:30 Basic 📍 Aoi.M	19:30~20:30 Shape up Waist yukino
19:30	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📍 Kico			21:00~22:00 Hip&Leg 📍 mizuki.K	21:00~22:00 Shape up Waist yukino		21:00~22:00 Basic 📍 mizuki.K						

📍：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 南大沢店 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 Basic ♪ yukino	close	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kico	10:30~11:30 Shape up Waist yukino		10:30~11:30 Waist ♪ Aoi.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kico
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ mizuki.K			12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kico	12:30~13:30 Basic ♪ mizuki.K		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kico	12:30~13:30 Basic ♪ Aoi.M
13:30	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino			14:30~15:30 Jump to Burn mizuki.K				
15:00	16:30~17:30 Waist ♪ mizuki.K			16:30~17:30 Back&Arm ♪ Kico				
17:00				18:00~19:00 Jump to Burn mizuki.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Aoi.M		18:00~19:00 Back&Arm ♪ mizuki.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kico
18:00				19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.M	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Kico		19:30~20:30 Waist ♪ Aoi.M	19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K
19:30				21:00~22:00 Waist ♪ mizuki.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kico		21:00~22:00 Basic ♪ Aoi.M	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mizuki.K
21:00								

	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	close	close	close	close		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kico	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	
12:00						12:30~13:30 Waist ♪ Mayu.K	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kico	
13:30						14:30~15:30 Basic ♪ Aoi.M		
15:00						16:30~17:30 Jump to Burn yukino		
17:00							18:00~19:00 Basic ♪ Aoi.M	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aoi.M
18:00							19:30~20:30 Waist ♪ Aoi.M	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Aoi.M
19:30							21:00~22:00 Back&Arm ♪ Kico	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K
21:00								

♪: 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)