



pilates

pilates K 和光市店 Lesson Schedule

2024/11/1~2024/11/15

	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 ♪ Aiko	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	Close	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Aiko	10:30~11:30 Basic ♪ hoa		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Aiko		
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ hoa	12:30~13:30 Basic ♪ YUNA.S			12:30~13:30 Basic ♪ YUNA.S	12:30~13:30 Waist ♪ Aiko		12:30~13:30 Basic ♪ YUNA.S		
13:30		14:30~15:30 Waist ♪ hoa								
15:00		16:30~17:30 Back&Arm ♪ Aiko								
17:00										
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ anna				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ hoa	18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aiko	18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S	
19:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa				20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ anna		20:30~21:30 Basic ♪ YUNA.S	20:30~21:30 Basic ♪ YUNA.S	20:30~21:30 Waist ♪ hoa
21:00										

	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 ♪ YUNA.S	Close	Close	10:30~11:30 Basic ♪ natsumi.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ hoa		10:30~11:30 Waist ♪ hoa	
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ anna			12:30~13:30 Waist ♪ anna	12:30~13:30 Basic ♪ Kiko.M		12:30~13:30 Basic ♪ Aiko	
13:30	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ hoa							
15:00	16:30~17:30 Waist ♪ anna							
17:00								
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ anna		18:00~19:00 Basic ♪ YUNA.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Aiko
19:30								
21:00				20:30~21:30 Hip&Leg ♪ anna	20:30~21:30 Basic ♪ YUNA.S		20:30~21:30 Waist ♪ anna	20:30~21:30 Basic ♪ YUNA.S

♪：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和光市店 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 Hip&Leg ♪ Aiko	Close	Close	10:30～11:30 Basic ♪ YUNA.S	10:30～11:30 Waist ♪ anna		10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	10:30～11:30 Basic ♪ YUNA.S	
12:00	12:30～13:30 Stretch&Conditioning ♪ anna			12:30～13:30 Hip&Leg ♪ anna	12:30～13:30 Back&Arm ♪ Aiko		12:30～13:30 Basic ♪ YUNA.S	12:30～13:30 Basic ♪ YUNA.S	12:30～13:30 Waist ♪ Aiko
13:30	14:30～15:30 Basic ♪ Aiko			14:30～15:30 Basic ♪ YUNA.S	16:30～17:30 Waist ♪ anna		16:30～17:30 Hip&Leg ♪ Aiko		
15:00	16:30～17:30 Waist ♪ anna			18:00～19:00 Back&Arm ♪ Aiko	18:00～19:00 Basic ♪ YUNA.S		18:00～19:00 Waist ♪ anna	18:00～19:00 Basic ♪ YUNA.S	
17:00	19:30～20:30 Stretch&Conditioning ♪ anna			19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Aiko	19:30～20:30 Basic ♪ YUNA.S		19:30～20:30 Basic ♪ YUNA.S	19:30～20:30 Back&Arm ♪ Aiko	
18:00	21:00～22:00 Waist ♪ Aiko			21:00～22:00 Basic ♪ YUNA.S	21:00～22:00 Stretch&Conditioning ♪ anna		21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Aiko		
19:30									
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 Waist ♪ YUNA.S	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Aiko
12:00						12:30～13:30 Back&Arm ♪ Aiko	12:30～13:30 Basic ♪ YUNA.S
13:30						14:30～15:30 Back&Arm ♪ anna	16:30～17:30 Waist ♪ Aiko
15:00						18:00～19:00 Basic ♪ YUNA.S	18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Aiko
17:00						19:30～20:30 Back&Arm ♪ Aiko	19:30～20:30 Waist ♪ Aiko
18:00						21:00～22:00 Waist ♪ YUNA.S	21:00～22:00 Basic ♪ Miharu.K
19:30							
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）