



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

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 Back&Arm ♪ Mika	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Waist ♪ Mao	close	10:30~11:30 Style up pilates Mao	10:30~11:30 Animal Stretch Yuuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Basic ♪ Miharu.H
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Pilates Workout Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mao	12:00~13:00 Waist ♪ Yuuki	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Mika	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mika	13:30~14:30 Pilates Barre Mao		13:30~14:30 Basic ♪ Mao		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Style up pilates Mao
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Mao	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H					
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Yuuki						
18:00	18:00~19:00 Back&Spine Yuuki				18:00~19:00 Basic ♪ Mika	18:00~19:00 Waist ♪ Mika	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mika	18:00~19:00 Animal Stretch Yuuki
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Mao				19:30~20:30 Shape up Waist Yuuki	19:30~20:30 Basic ♪ Mika	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	19:30~20:30 Basic ♪ Mao
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mika	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Basic ♪ Mika	21:00~22:00 Shape up Waist Yuuki

	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 Back&Arm ♪ Mao	10:30~11:30 Animal Stretch Yuuki	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuki	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuki	10:30~11:30 Pilates Cardio Jyuli	10:30~11:30 Shape up Waist Yuuki	
12:00	12:00~13:00 Style up pilates Mao	12:00~13:00 Release&Strength Mao		12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Jump to Burn azu	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mika	13:30~14:30 Waist ♪ Yuuki		13:30~14:30 Back&Spine Yuuki		13:30~14:30 Pilates Barre Jyuli	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	15:00~16:00 Pilates Workout Mao						
17:00	17:30~18:30 Waist ♪ Mika				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Waist ♪ Mika	18:00~19:00 Basic ♪ Mika
18:00					19:30~20:30 Basic ♪ Mika	19:30~20:30 Waist ♪ Mika	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mika	19:30~20:30 Animal Stretch Yuuki
19:30					21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Basic ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Waist ♪ Mika
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 新宿店 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 Waist ♪ Yuuki	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuki	close	10:30~11:30 Jump to Burn Marin	10:30~11:30 Style up pilates 未定	10:30~11:30 Pilates Barre Jyuli	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuuki	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mika		12:00~13:00 Release&Strength Wakana	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ Yuuki	12:00~13:00 Back&Spine Yuuki	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未定	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Animal Stretch Yuuki		13:30~14:30 Pilates Workout Marin		13:30~14:30 Jump to Burn Jyuli	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mika	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Mika	15:00~16:00 Waist ♪ Mika						15:00~16:00 Shape up Waist Yuuki	
17:00	17:30~18:30 Back&Spine Yuuki				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Pilates Workout Wakana	18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Style up pilates 未定	17:30~18:30 Waist ♪ Mika
19:30					19:30~20:30 Pilates Cardio Wakana	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Animal Stretch Marin	19:30~20:30 Release&Strength Wakana	
21:00					21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Back&Spine Wakana	21:00~22:00 Pilates Cardio Marin	21:00~22:00 Basic ♪ Miharu.H	

	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 Hip&Leg ♪ 未定	close	close	close	10:30~11:30 Pilates Workout Jyuli	10:30~11:30 Waist ♪ Mika	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuki	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未定				12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ Mika	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Marin				13:30~14:30 Pilates Cardio Jyuli	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Pilates Barre Wakana	
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio Marin						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ 未定	
17:00							17:30~18:30 Animal Stretch Yuuki	
18:00							18:00~19:00 Back&Spine Yuuki	18:00~19:00 Release&Strength Wakana
19:30							19:30~20:30 Style up pilates 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Marin
21:00							21:00~22:00 Basic ♪ Yuuki	21:00~22:00 Jump to Burn Marin

♪: 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)