



pilates

# pilates K 春日店 Lesson Schedule

更新日2024/10/2

## 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 Pilates Barre Kurumi	10:30~11:30 Basic ♪ Kurumi		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kalia	10:30~11:30 Waist ♪ Uka	Close	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Kurumi	
12:00									
	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kurumi		12:30~13:30 Basic ♪ Kalia	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kalia				12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kurumi
13:30									
15:00					14:30~15:30 Basic ♪ Uka				
17:00					17:00~18:00 Pilates Barre Kalia				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Kalia	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Uka	18:00~19:00 Basic ♪ Kalia	18:00~19:00 Waist ♪ Kalia					18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kalia
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kurumi	19:30~20:30 Basic ♪ Kurumi	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Kalia	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi					19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Kalia	21:00~22:00 Waist ♪ Uka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kurumi	21:00~22:00 Basic ♪ Kurumi					21:00~22:00 Waist ♪ Kalia

	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 ♪ Kalia		10:30~11:30 Waist ♪ Uka	10:30~11:30 Pilates Barre Kalia	Close	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kalia		
12:00									
	12:30~13:30 Basic ♪ Kurumi		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kalia	12:30~13:30 Waist ♪ mai.K				12:30~13:30 Basic ♪ Kalia	
13:30									
15:00				14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi					
17:00				17:00~18:00 Basic ♪ mai.K					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kurumi	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kalia	18:00~19:00 Pilates Barre Kurumi						18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kurumi
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Uka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi	19:30~20:30 Basic ♪ Uka						19:30~20:30 Waist ♪ Uka
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Kurumi	21:00~22:00 Basic ♪ Kalia	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kurumi						21:00~22:00 Back&Arm ♪ Uka

♪：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 春日店 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 Waist ♪ mai.K		10:30～11:30 Basic ♪ Kurumi	10:30～11:30 Back&Arm ♪ Kalia	Close	Close	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Kurumi	10:30～11:30 Basic ♪ Kalia		
12:00										
	12:30～13:30 Back&Arm ♪ Kalia		12:30～13:30 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi	12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Kurumi					12:30～13:30 Basic ♪ Kalia	12:30～13:30 Pilates Barre Kurumi
13:30				14:30～15:30 Waist ♪ Kalia						
15:00										
17:00				17:00～18:00 Basic ♪ Jun						
18:00	18:00～19:00 Basic ♪ Kalia	18:00～19:00 Pilates Barre Kalia	18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Kurumi				18:00～19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi	18:00～19:00 Waist ♪ Kalia		
19:30	19:30～20:30 Waist ♪ mai.K	19:30～20:30 Basic ♪ Jun	19:30～20:30 Back&Arm ♪ Kalia				19:30～20:30 Basic ♪ Uka	19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Kurumi		
21:00	21:00～22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi	21:00～22:00 Waist ♪ Kalia	21:00～22:00 Basic ♪ Kalia				21:00～22:00 Waist ♪ Kalia	21:00～22:00 Back&Arm ♪ Jun		

	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 Back&Arm ♪ Kalia	10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ Jun	Close	Close	10:30～11:30 Basic ♪ mai.K	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Uka			
12:00										
		12:30～13:30 Waist ♪ Uka	12:30～13:30 Basic ♪ Uka					12:30～13:30 Waist ♪ Uka	12:30～13:30 Pilates Barre Kurumi	
13:30			14:30～15:30 Hip&Leg ♪ Kurumi							
15:00										
17:00			17:00～18:00 Back&Arm ♪ Jun							
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Kalia	18:00～19:00 Basic ♪ Kurumi				18:00～19:00 Pilates Barre Kurumi	18:00～19:00 Waist ♪ Kalia	18:00～19:00 Basic ♪ Kalia		
19:30	19:30～20:30 Waist ♪ Kalia	19:30～20:30 Pilates Barre Uka				19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Kurumi	19:30～20:30 Basic ♪ Kurumi	19:30～20:30 Back&Arm ♪ Uka		
21:00	21:00～22:00 Basic ♪ 未定	21:00～22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi				21:00～22:00 Basic ♪ mai.K	21:00～22:00 Back&Arm ♪ Kalia	21:00～22:00 Pilates Barre Kalia		

♪：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）