



pilates

# pilates K 松戸店 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 Release&Strength asuka	10:30~11:30 Hip&Leg aika.K	10:30~11:30 Basic Yuina	close	10:30~11:30 Back&Arm Yuina	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuina		10:30~11:30 Basic aika.K
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre asuka	12:00~13:00 Waist Yuina	12:00~13:00 Pilates Barre Maaya		12:30~13:30 Hip&Leg Maaya	12:30~13:30 Jump to Burn Maaya		12:30~13:30 Waist Yuina
13:30		13:30~14:30 Shape up Waist Maaya	13:30~14:30 Hip&Leg Yuina					
15:00		15:00~16:00 Basic aika.K	15:00~16:00 Shape up Waist Maaya					
17:00		17:30~18:30 Back&Arm Yuina						
18:00	18:00~19:00 Waist aika.K				18:00~19:00 Jump to Burn asuka	18:00~19:00 Release&Strength asuka	18:00~19:00 Waist aika.K	18:00~19:00 Hip&Leg asuka
19:30	19:30~20:30 Basic Yuina				19:30~20:30 Basic aika.K	19:30~20:30 Pilates Workout asuka	19:30~20:30 Style up pilates asuka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuina
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg aika.K				21:00~22:00 Pilates Barre asuka	21:00~22:00 Basic aika.K	21:00~22:00 Back&Arm asuka	21:00~22:00 Back&Arm asuka

	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 Pilates Barre asuka	10:30~11:30 Back&Arm Yuina	close	10:30~11:30 Hip&Leg aika.K	10:30~11:30 Back&Arm Yuina		10:30~11:30 Jump to Burn Maaya
12:00	12:00~13:00 Back&Arm asuka	12:00~13:00 Advance Maaya		12:30~13:30 Shape up Waist Maaya	12:30~13:30 Pilates Barre Maaya		12:30~13:30 Basic asuka
13:30	13:30~14:30 Basic aika.K	13:30~14:30 Basic Yuina					
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist Maaya	15:00~16:00 Jump to Burn Maaya					
17:00	17:30~18:30 Waist aika.K						
18:00				18:00~19:00 Pilates Barre asuka	18:00~19:00 Style up pilates asuka	18:00~19:00 Basic aika.K	18:00~19:00 Back&Arm Yuina
19:30				19:30~20:30 Back&Arm asuka	19:30~20:30 Basic aika.K	19:30~20:30 Waist aika.K	19:30~20:30 Hip&Leg aika.K
21:00				21:00~22:00 Basic Yuina	21:00~22:00 Hip&Leg aika.K	21:00~22:00 Pilates Workout asuka	21:00~22:00 Waist aika.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 松戸店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/31

	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 ♪ Yuina	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuina	close	10:30~11:30 Advance Maaya	10:30~11:30 Pilates Barre Maaya		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuina	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuina	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout asuka	12:00~13:00 Basic ♪ Yuina		12:30~13:30 Waist ♪ Maaya	12:30~13:30 Shape up Waist Maaya		12:30~13:30 Style up pilates asuka	12:00~13:00 Advance Maaya	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Maaya	13:30~14:30 Style up pilates asuka		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yuina	15:00~16:00 Waist ♪ asuka		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maaya	15:00~16:00 Basic ♪ Yuina	
17:00	17:30~18:30 Pilates Barre Maaya			18:00~19:00 Basic ♪ Yuina	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ asuka		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Maaya	18:00~19:00 Waist ♪ Mana.H	17:30~18:30 Shape up Waist Maaya
19:30				19:30~20:30 Style up pilates asuka	19:30~20:30 Waist ♪ Yuina		19:30~20:30 Shape up Waist Maaya	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuina	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuina	21:00~22:00 Release&Strength asuka		21:00~22:00 Style up pilates asuka	21:00~22:00 Basic ♪ Mana.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 Pilates Workout asuka	close	close	close		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuina	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuina	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ hiyo					12:30~13:30 Advance Maaya	12:00~13:00 Basic ♪ Yuina	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength asuka					13:30~14:30 Shape up Waist Maaya	15:00~16:00 Jump to Burn Maaya	
17:00						17:30~18:30 Style up pilates haruna		
18:00						18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maaya	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	
19:30						19:30~20:30 Basic ♪ Yuina	19:30~20:30 Waist ♪ Mana.H	
21:00						21:00~22:00 Advance Maaya	21:00~22:00 Shape up Waist Maaya	

♪: 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)