



pilates

pilates K 柏店 Lesson Schedule

更新日2024/10/9

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

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

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

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

👉: 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）