



pilates

pilates K 柏店 Lesson Schedule

更新日2024/8/21

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30		10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 haruna	10:30~11:30 Basic 📌 Mayu.K	10:30~11:30 Waist 📌 hiyo	close	10:30~11:30 Release&Strength haruna	10:30~11:30 Basic 📌 Mana.H	
12:00		12:30~13:30 Jump to Burn haruna	12:00~13:00 Pilates Workout asuka	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Mayu.K		12:30~13:30 Basic 📌 Mayu.K	12:30~13:30 Waist 📌 Mayu.K	
13:30			13:30~14:30 Basic 📌 Mana.H	13:30~14:30 Pilates Barre hiyo				
15:00			15:00~16:00 Pilates Barre hiyo	15:00~16:00 Basic 📌 Mayu.K				
17:00			17:30~18:30 Back&Arm 📌 Mayu.K					
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre hiyo	18:00~19:00 Waist 📌 Mayu.K				18:00~19:00 Hip&Leg 📌 hiyo	18:00~19:00 Jump to Burn haruna	18:00~19:00 Release&Strength haruna
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mayu.K	19:30~20:30 Basic 📌 Mana.H				19:30~20:30 Basic 📌 Mana.H	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 hiyo	19:30~20:30 Basic 📌 Mana.H
21:00	21:00~22:00 Basic 📌 Mayu.K	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Mayu.K				21:00~22:00 Back&Arm 📌 hiyo	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 haruna	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Mayu.K

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic 📌 Mana.H	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 haruna	10:30~11:30 Basic 📌 Mana.H	close	10:30~11:30 Waist 📌 Mayu.K	10:30~11:30 Pilates Barre hiyo	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 hiyo	12:00~13:00 Basic 📌 Mana.H	12:00~13:00 Waist 📌 Mayu.K		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 haruna	12:30~13:30 Basic 📌 Mana.H	
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn haruna	13:30~14:30 Basic 📌 Mana.H				
15:00		15:00~16:00 Basic 📌 Mana.H	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Mayu.K				
17:00		17:30~18:30 Waist 📌 Mayu.K					
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 Mana.H				18:00~19:00 Pilates Barre hiyo	18:00~19:00 Release&Strength haruna	18:00~19:00 Waist 📌 Mayu.K
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mayu.K				19:30~20:30 Hip&Leg 📌 hiyo	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mayu.K	19:30~20:30 Jump to Burn haruna
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Mayu.K				21:00~22:00 Basic 📌 Mana.H	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 haruna	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Mayu.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 柏店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	10:30~11:30 Jump to Burn haruna	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna	10:30~11:30 Basic ♪ Mayu.K		10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mana.H	12:00~13:00 Waist ♪ Mayu.K	12:00~13:00 Basic ♪ Mana.H		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ haruna		12:30~13:30 Jump to Burn haruna	
13:30		13:30~14:30 Release&Strength haruna	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ haruna						
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ hiyo	15:00~16:00 Basic ♪ Mana.H						
17:00		17:30~18:30 Back&Arm ♪ Mayu.K							
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre hiyo				18:00~19:00 Release&Strength haruna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ hiyo	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ hiyo
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn haruna				19:30~20:30 Basic ♪ Mana.H	19:30~20:30 Waist ♪ Mana.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ haruna	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ haruna	19:30~20:30 Basic ♪ Mayu.K
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ hiyo				21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ hiyo	21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H	21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H	21:00~22:00 Pilates Barre hiyo

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Mana.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ hiyo	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	10:30~11:30 Pilates Barre hiyo		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ hiyo	12:00~13:00 Release&Strength haruna		12:30~13:30 Waist ♪ Mana.H	12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ haruna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mana.H	13:30~14:30 Back&Arm ♪ hiyo						13:30~14:30 Waist ♪ Mana.H	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	15:00~16:00 Basic ♪ Mayu.K						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ hiyo	
17:00	17:30~18:30 Pilates Barre hiyo				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ haruna	18:00~19:00 Jump to Burn haruna	18:00~19:00 Release&Strength haruna	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	17:30~18:30 Jump to Burn haruna
18:00					19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ haruna	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Waist ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Pilates Barre hiyo	
19:30					21:00~22:00 Basic ♪ hiyo	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ haruna	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H	
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)