



pilates

pilates K 浜松メイワン店 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 Shape up Waist Nana | 10:30~11:30 Back&Arm Nana | 10:30~11:30 Waist Nao.M | close | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kayoko.T | 10:30~11:30 Basic Kayoko.T | | 10:30~11:30 Release&Strength Nana | | | | | |
| 12:00 | 12:30~13:30 Hip&Leg nana.f | 12:00~13:00 Basic Nao.M | 12:00~13:00 Back&Arm Kayoko.T | | 12:30~13:30 Waist Nao.M | 12:30~13:30 Hip&Leg nana.f | | 12:30~13:30 Basic Nana | | | | | |
| 13:30 | | 13:30~14:30 Release&Strength Nana | 13:30~14:30 Basic Nao.M | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Waist Nao.M | 15:00~16:00 Jump to Burn Kayoko.T | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:00~20:00 Back&Arm Nana | | | | 19:00~20:00 Back&Arm Kayoko.T | 19:00~20:00 Basic Nao.M | | 19:00~20:00 Back&Arm Kayoko.T | 19:00~20:00 Waist Nao.M | | | | |
| 21:00 | 20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kayoko.T | | | | | | | 20:30~21:30 Hip&Leg nana.f | 20:30~21:30 Shape up Waist Nana | 20:30~21:30 Hip&Leg nana.f | 20:30~21:30 Basic Nao.M | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | 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 Basic Kayoko.T | 10:30~11:30 Jump to Burn Kayoko.T | close | 10:30~11:30 Hip&Leg nana.f | 10:30~11:30 Basic Nao.M | | 10:30~11:30 Basic Kayoko.T | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Waist Nana | 12:00~13:00 Basic Kayoko.T | | 12:30~13:30 Basic Nao.M | 12:30~13:30 Shape up Waist Nana | | 12:30~13:30 Hip&Leg nana.f | | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Back&Arm Kayoko.T | 13:30~14:30 Waist Nao.M | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Release&Strength Nana | 15:00~16:00 Hip&Leg nana.f | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 17:30~18:30 Basic Nao.M |
| 19:30 | | | | | 19:00~20:00 Shape up Waist Nana | | 19:00~20:00 Hip&Leg nana.f | 19:00~20:00 Basic Nao.M | 19:00~20:00 Jump to Burn Kayoko.T |
| 21:00 | | | | | 20:30~21:30 Basic Kayoko.T | | 20:30~21:30 Jump to Burn Kayoko.T | 20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kayoko.T | 20:30~21:30 Waist Nao.M |
| | | | | | | | | | |

👉: 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 浜松メイワン店 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 Hip&Leg 📌 nana.f | 10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M | close | 10:30~11:30 Basic 📌 Nana | 10:30~11:30 Hip&Leg 📌 nana.f | | 10:30~11:30 Waist 📌 Nao.M | 10:30~11:30 Basic 📌 Nao.M |
| 12:00 | 12:00~13:00 Shape up Waist Nana | 12:00~13:00 Jump to Burn Kayoko.T | | 12:30~13:30 Jump to Burn Kayoko.T | 12:30~13:30 Basic 📌 Kayoko.T | | 12:30~13:30 Basic 📌 Kayoko.T | 12:00~13:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T |
| 13:30 | 13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M | 13:30~14:30 Hip&Leg 📌 nana.f | | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 Kayoko.T | 15:00~16:00 Hip&Leg 📌 nana.f | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 Nana | 15:00~16:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T | | 17:30~18:30 Hip&Leg 📌 nana.f | 17:30~18:30 Release&Strength Nana | | 17:30~18:30 Waist 📌 Nao.M | 17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 Nana |
| 17:00 | 17:30~18:30 | 19:00~20:00 Basic 📌 Nao.M | | 19:00~20:00 Waist 📌 Nao.M | 19:00~20:00 Release&Strength Nana | | 19:00~20:00 Hip&Leg 📌 nana.f | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Waist 📌 Nao.M | 20:30~21:30 Waist 📌 Nao.M | | 20:30~21:30 Back&Arm 📌 Nana | 20:30~21:30 Basic 📌 Nao.M | | 20:30~21:30 Shape up Waist Nana | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |

| | 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 Release&Strength Nana | close | close | close | | 10:30~11:30 Hip&Leg 📌 nana.f | 10:30~11:30 Waist 📌 Nao.M | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Hip&Leg 📌 nana.f | | | | | 12:30~13:30 Waist 📌 Nana | 12:00~13:00 Release&Strength Kayoko.T | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Back&Arm 📌 Nana | | | | | 13:30~14:30 Basic 📌 Nao.M | 15:00~16:00 Back&Arm 📌 Kayoko.T | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Basic 📌 Nao.M | | | | | 17:30~18:30 Basic 📌 Kayoko.T | 17:30~18:30 Jump to Burn Kayoko.T | 17:30~18:30 Shape up Waist Nana |
| 17:00 | | | | | | 19:00~20:00 Hip&Leg 📌 nana.f | 19:00~20:00 Basic 📌 Nao.M | |
| 18:00 | | | | | | 20:30~21:30 Release&Strength Kayoko.T | 20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kayoko.T | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 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)