



pilates

# pilates K 葛西店 Lesson Schedule

更新日2024/8/27

## 2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mii	close	10:30~11:30 Basic ♪ yuriko.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mii		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ yumeno	10:30~11:30 Waist ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Basic ♪ akane.t	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ruuna		12:30~13:30 Pilates Barre Ruuna	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ akane.t	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ akane.t	12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mii		13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Ruuna	17:30~18:30 Basic ♪ Mii	17:30~18:30 Basic ♪ Mii	13:30~14:30 Waist ♪ akane.t
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Ruuna		18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ aika.K		18:00~19:00 Basic ♪ Kurumi	18:00~19:00 Pilates Barre Ruuna	18:00~19:00 Pilates Barre Ruuna	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Ruuna
17:00			19:30~20:30 Basic ♪ Mii	19:30~20:30 Jump to Burn Ruuna		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	19:30~20:30 Basic ♪ Mii	19:30~20:30 Basic ♪ Mii	
18:00			21:00~22:00 Back&Arm ♪ yuriko.K	21:00~22:00 Basic ♪ aika.K		21:00~22:00 Basic ♪ Kurumi	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kurumi	21:00~22:00 Jump to Burn Ruuna	
19:30									
21:00									

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ 未定		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t	10:30~11:30 Pilates Barre Ruuna
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Jump to Burn Ruuna		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ aika.K	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mii	12:00~13:00 Basic ♪ Moeka.Y
13:30		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	15:00~16:00 Basic ♪ 未定		15:00~16:00 Basic ♪ Moeka.Y	17:30~18:30 Waist ♪ akane.t	17:30~18:30 Waist ♪ akane.t
15:00		18:00~19:00 Pilates Barre Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.M		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K	
17:00		19:30~20:30 Basic ♪ akane.t	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ akane.t		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mii	19:30~20:30 Jump to Burn Mii	
18:00		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ruuna	21:00~22:00 Waist ♪ Karin.M		21:00~22:00 Basic ♪ akane.t	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misa.K	
19:30							
21:00							

♪：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 葛西店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ akane.t	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	close
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	12:30~13:30 Basic ♪ misaki		12:30~13:30 Basic ♪ akane.t	12:00~13:00 Waist ♪ Kalia	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Ruuna	
13:30						13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna	13:30~14:30 Basic ♪ akane.t	
15:00						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ akane.t	15:00~16:00 Pilates Barre Ruuna	
17:00						17:30~18:30 Basic ♪ Kalia	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	
18:00		18:00~19:00 Back&Arm ♪ ayaka	18:00~19:00 Pilates Barre Ruuna		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t	18:00~19:00 Basic ♪ Erika.H		
19:30		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	19:30~20:30 Basic ♪ akane.t		19:30~20:30 Jump to Burn Ruuna	19:30~20:30 Pilates Barre Ruuna		
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ruuna		21:00~22:00 Waist ♪ akane.t	21:00~22:00 Basic ♪ Erika.H		

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ akane.t		10:30~11:30 Basic ♪ Ruuna	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ akane.t	close
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Jump to Burn Ruuna		12:30~13:30 Pilates Barre Ruuna	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Pilates Barre Ruuna	
13:30					13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna	
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ akane.t	
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ akane.t		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ akane.t		18:00~19:00 Pilates Barre Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ akane.t		
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mii	19:30~20:30 Waist ♪ akane.t		19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mii		
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Ruuna	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mii		21:00~22:00 Jump to Burn Ruuna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t		

♪: 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)