



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2019/5/7

2019/5/25~2019/6/8

	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	
10:00	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Basic 未定	close	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist 未定	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Basic Sayaka	10:00~11:00 Waist 未定	
									11:30~12:30 Basic Sayaka
12:00	12:00~13:00 Basic Sayaka	12:00~13:00 Waist Rima			12:00~13:00 Hip&Leg Uki	12:00~13:00 Basic Uki	12:00~13:00 Waist 未定	12:00~13:00 Strech&Conditioning 未定	13:00~14:00 Basic 未定
									14:30~15:30 Hip&Leg Isa
14:00	14:00~15:00 Back&Arm Misa	14:00~15:00 Basic 未定							
									17:00~18:00 Basic Isa
	17:00~18:00 Basic 未定	17:00~18:00 Basic Uki							
19:30					19:30~20:30 Strech&Conditioning 未定	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist 未定	
21:00				21:00~22:00 Basic Isa	21:00~22:00 Basic Sayaka	21:00~22:00 Hip&Leg J	21:00~22:00 Basic Uki		

	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
10:00	10:00~11:00 Basic 未定	close	10:00~11:00 Waist 未定	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Hip&Leg Uki
11:30	11:30~12:30 Waist 未定		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Back&Arm Eri	11:30~12:30 Strech&Conditioning 未定	11:30~12:30 Basic 未定
13:00	13:00~14:00 Basic Uki						13:00~14:00 Waist 未定
14:30	14:30~15:30 Basic 未定						14:30~15:30 Hip&Leg Isa
17:00	17:00~18:00 Strech&Conditioning 未定						17:00~18:00 Basic 未定
18:00							
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Uki	19:30~20:30 Basic Uki	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Basic 未定
21:00			21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Waist 未定	21:00~22:00 Strech&Conditioning 未定	21:00~22:00 Basic 未定	

- ・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 銀座店 Lesson Schedule

2019/6/9~2019/6/15

	6月9日 (日)	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)	
10:00	10:00~11:00 Waist Eri	close	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Basic Rima		
11:30	11:30~12:30 Basic 未定		11:30~12:30 Basic Sayaka	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Strech&Conditioning 未定	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定		
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Eri							13:00~14:00 Waist Rima	
14:30	14:30~15:30 Basic 未定							14:30~15:30 Strech&Conditioning 未定	
17:00	17:00~18:00 Basic Sayaka							17:00~18:00 Basic Sayaka	
18:00									
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Uki	19:30~20:30 Basic Sayaka	19:30~20:30 Back&Arm Misa	19:30~20:30 Basic Sayaka		
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Waist 未定	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 未定		

	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)	6月24日 (月)
10:00	close							close
11:30								
13:00								
14:30								
17:00								
18:00								
19:30								
21:00								

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：平日/土曜8:30-21:00 日曜/祝日8:30-19:00

※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)